



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE LANGRENN

Onsdag 21. oktober 2020





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Deltakere

Navn	Klubb
Erland Husom	Dombås IL
Tormod Bjerke	Follebu Skiklubb
Krisian Nordlunde	Follebu Skiklubb
Elling Langedal	Gjøvik Skiklubb
Frode Nordahl	Gjøvik Skiklubb
Ingerid Lunde	Gjøvik Skiklubb
Rune Sagstuen	Gjøvik Skiklubb
Hege Anita Flugstad	GTL/ Gjøvik Skiklubb
Jan Sverre Seierstad	GTL/ Raufoss IL Langrenn
Håkon Kvam	GTL/ Kolbu KK
Trond Ulsrud	Kolbu KK
Geir Løvlén	Lillehammer Skiklub
Petter Blindheim	Lillehammer Skiklub
Per Morten Nyeng	NSF Langrenn
Per Ola Gasmann	NTG Lillehammer
Merete Narum	Raufoss IL langrenn
Trond Evensen	Raufoss IL Langrenn
Richard Korsen	Redalen IL
Kari Mangset	Ringebu Fåvang Skiklubb
Stein Arve Solås	Ringebu-Fåvang Skiklubb
Hans Kristian Nordseth	Snertingdal IF Ski

Navn	Klubb
Kari-Anne Steffensen Gorset	Svea Skilag
Birte Krøger Træthaug	Søre Ål IL
Erik Stange	Søre Ål IL
Sigrid Bye	Søre Ål IL
Øistein Formo	Tessand IL
Runar Sletten	Tormod Skilag
Ole Henrik Evensen	Vind IL
Pernilla Egedius	Vind IL
Magnus Aass	Østre Toten Skilag
Stig Almsbakken	Østre Toten Skilag
Tom Borgen	Østre Toten Skilag
Linda Jeanette Berger	Øyer- Tretten Ski
Torbjørn Broks Pettersen	Øyer- Tretten Ski
Ragnhild Soleng	Vind IL
Håvard Nyhagen	Rogne IL
Lillann Gulbrandsen	Gran IL
Robert Granseth	Lillehammer Skiklub
Gunnar Vestad	Vågå IL
Ellie Lein	OSK admin



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Langrennskomiteen 2020-21

- ✓ Leder: Torbjørn Broks Pettersen, Øyer-Tretten IF
 - ✓ Nestleder: Ragnhild Soleng, Vind IL
 - ✓ Håvard Nyhagen, Rogne IL
 - ✓ Gunnar Vestad, Vågå IL
 - ✓ Lillann Gulbrandsen, Gran IL (ungrep)
 - ✓ Robert Granseth, Lillehammer Skiklub (ungrep)
-

HØSTMØTE 2020

Agenda

- ✓ Saker fra NSF Høstmøte 13. oktober
- ✓ Status økonomi
- ✓ Status handlingsplan
- ✓ Aktivitet: 15/16 år - junior - senior + Team Elon Innlandet
- ✓ Nasjonal terminliste og sesonginformasjoner
- ✓ Terminlista langrenn og turrenn 2020-21, inkl. cuper og KM
- ✓ Samarbeidspartnere LK
- ✓ Status TD'er
- ✓ Utdanning

- ✓ Eventuelt

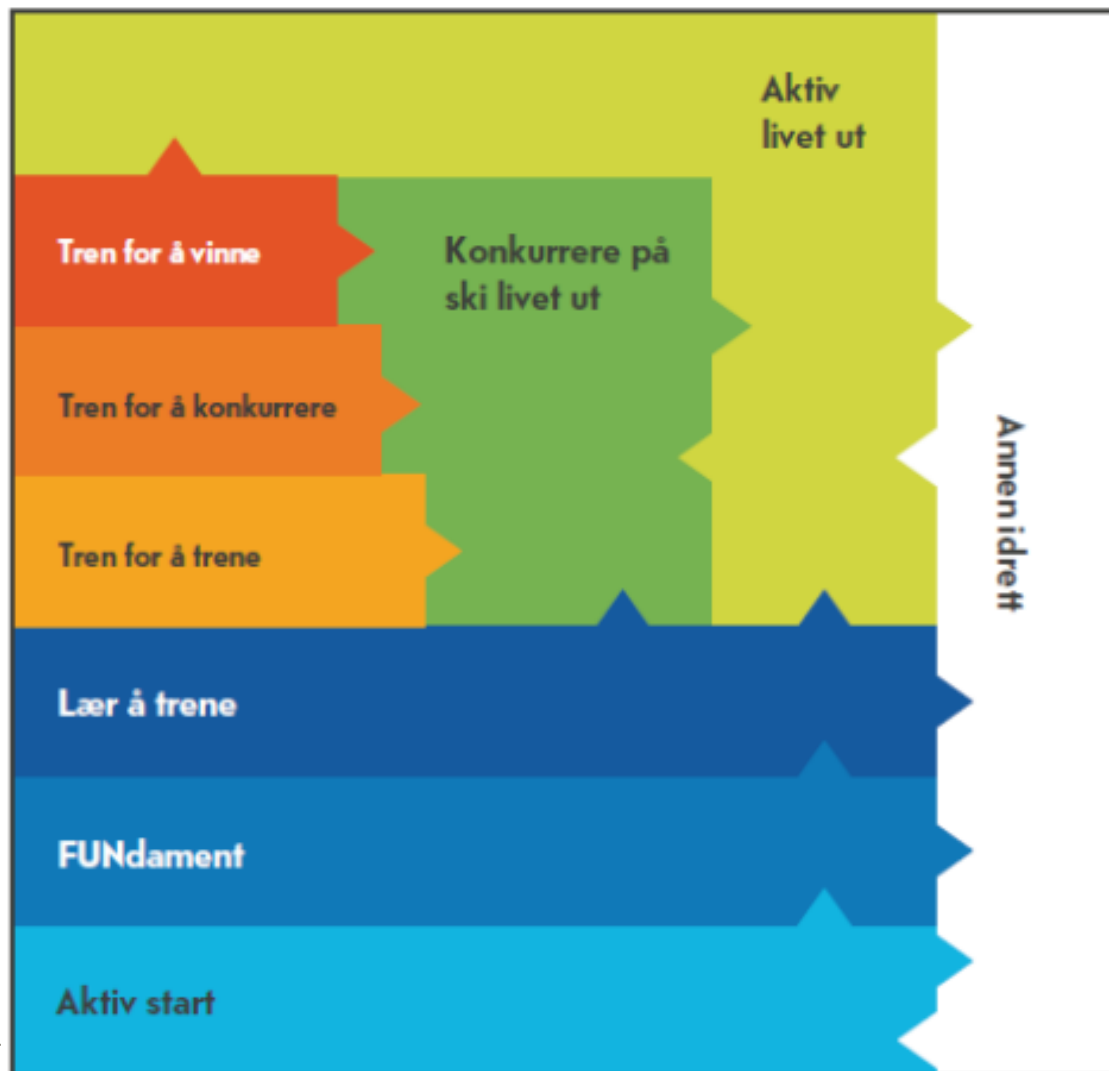


HØSTMØTE 2020

Handlingsplan 2020-21

8 SATSNINGSOMRÅDER:

- Utøver
- Arrangement
- Trener
- Anlegg
- Opplæring/utdanning
- Kommunikasjon
- Økonomi
- Samhandling



HØSTMØTE 2020

Målsetting sesongen 2020-21

MANGE, GODE OG GLADE SKILØPERE!

- Individuell medalje i NM senior
- Medalje i NM senior stafett
- Individuell medalje i NM junior
- Medalje i NM junior stafett
- Være en av de tre største skikretsene i Hovedlandsrennet



Innspill fra salen

For å klare å oppnå disse målene, er det viktig å jobbe bra med bredde og rekruttering 'fra bunnen av', dvs. med tiltak som jobber oss fram til disse målene. De gode resultatene på toppnivå bygger på en solid platform med mange utøvere på nivåene under.

Se også neste side.



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Handlingsplan 2019-21

OSKs styre ba fagkomiteene prioritere 3-4 utviklingstiltak

LK valgte i møte 4.mars 2019 følgende tiltak:

1. Samlinger for aldersgruppen 11-14 år
2. ~~Trenerseminar i forbindelse med Idrettshelga nov-19,~~ ok, gjennomført
3. God ettervekst av lokale TDer, flere FIS-TDer
4. Geografisk spredning på større renn (KM, Cup)

Fortsette med samme tiltak? Nye tiltak? HVILKE? Hva er viktigst for langrenn i Oppland?

Innspill fra salen

Hvordan holde på barna, stimulere til morsom aktivitet som gjør at det fortsatt er morsomt på ski? Skikretsen er nå ute i klubbene med utstyrspakker og inspirasjonskvelder – bra tiltak! Viktig å bygge kompetanse hos foreldretrenerne.

Det er mange barn på ski blant de yngste, også på klubb- og lysløyperenn. Hvordan gi dem lyst til å gå fra lysløype-/klubbrenn til kretsrenn? Foreldrenes rolle her? For mange foreldre er utstyr og skismøring en høy terskel – viktig å bygge gode klubbkulturer, hjelpe hverandre, ufarliggjøre logistikken.

Aktuelt med egne tiltak for å holde antallet deltakere på kretscupene?

Temaet bør tas opp igjen på Vår møtet, f.eks. med en liten workshop, og der klubbene gis litt tid i forkant til å diskutere mulige tiltak



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Status økonomi LK pr. 30.09.2020



Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	BUDSJETT	Prognose	Kommentarer
Post 3 - utdanning						
* Trener 1 snø Karidalen des/jan	-6 000	9 558	3 558	0	0	
* Trener 1 snø Lillehammer januar	-6 750	11 079	4 329	0	0	
* Trener 1 snø Dombås mars	-3 750	15 961	12 211	0	0	
* Trener 1 barmark Lillehammer sept	-3 750	12 467	8 717	0	0	
Post 3 - bredde/rekruttering		5 058	5 058	30 000	30 000	Samlinger 11-14 år H20, Lygna ok
Grentilskudd 2020	-257 590		-257 590	-260 000	-257 590	
Drift komité		8 697	8 697	40 000	15 000	
Avslutningshelg		0	0	10 000	0	AVLYST
Sponsorinntekter						
* Mosebertoppen	-15 000		-15 000	0	-15 000	ok, barterdøgn ført mot interkretssamling
* Toten Sparebank	-20 000		-20 000	-20 000	-20 000	ok
Junior/senior						
Team Region Innlandet		70 000	70 000	100 000	70 000	Sesongen 2020-21
NM del 1 Konnerud	-112 560	119 738	7 178	10 000	7 178	ok
NM del 2 Lillehammer	0	0	0	3 000	0	ok AVLYST, ingen påløpte kostnader
NM junior Beitostølen	-110 508	113 611	3 103	13 000	3 103	ok AVLYST, 50% overnatting Stein
NC junior Lygna	-32 400	45 223	12 823	15 000	12 823	ok
NC junior Holmenkollen	-352 855	366 605	13 750	15 000	13 750	ok
NC senior Lygna	-25 500	26 703	1 203	3 000	1 203	ok
NC senior Gålå - flyttet fra Førde		3 847	3 847	10 000	3 847	ok
NC senior Veldre	-6 500	7 434	934	3 000	934	ok
NC senior Gålå (november)		0	0	6 000	6 000	
Sekundering/smørning (junior)		6 500	6 500	15 000	6 500	ok
Juniorsamlinger		0	0	10 000	0	
15-16 år						
Hovedlandsrennet Nybygda	-108 620	128 711	20 091	20 000	20 091	ok
Ungdomsstafetten	-1 500	17 820	16 320	20 000	16 320	ok
Interkretssamling august	-78 500	90 907	13 457	8 000	13 457	ok
Snøsamling november/desember		0	0	8 000	8 000	
RESULTAT pr. 30.09.20			-80 815	59 000	-64 384	LK egenkapital pr. 31.12.2019: 323.730



OPPLAND
SKIKRETETS

Team ELON Innlandet

2020-21

Utøvere 2020-21:

Johanne H. Harviken, Strandbygda

Magni Smedås, Lillehammer SK

Tuva Bakkemo, Gjøvik SK

Andreas Kirkeng IL ROS

Eirik S. Augdal, Ringkollen

Joachim Aurland, Kjellmyra

Kristoffer Kvarstad, Hamar SK

Petter Stakston, Søre Ål

Vebjørn Hegdal, Søre Ål

elon

Trener:

Marthe Kristoffersen

Styringsgruppe:

Torbjørn B. Pettersen

Krister Sørgård

Trygve G. Slokvik

Brit Baldishol

Jostein Buraas



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Aldersbestemte klasser 15-16 år

Ansvarlige:

Lillann Gulbrandsen og Håvard Nyhagen

Høsten 2020:

- Interkretssamling Mosetertoppen, 28-30. august, med 38 utøvere, 17 fra Hedmark og 21 fra Oppland
- Snøsamling Mosetertoppen 13-15. november, maks 30 plasser

2021:

- Hovedlandsrennet Holmenkollen, 26-28. februar **AVLYST**
 - Ungdomsstafetten 14. mars?
 - Interkretssamling – august/september
 - Snøsamling november/desember
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Ungdomsstafetten 2021

- ✓ Søndag 14. mars i Holmenkollen, Oslo (fortsatt usikkert om det blir arrangert)
 - ✓ Ungdomsstafetten er en mix stafett over fire etapper á 3,75 km, i 2021 blir det fri teknikk
 - ✓ OSK stiller med 2 lag bestående av:
 - 1. etappe J15 år 2. etappe: G15 år
 - 3. etappe: J16 år 4. etappe: G16 år
 - ✓ Hovedledere Håvard Nyhagen og Lillann Gulbrandsen
 - ✓ 1-2 smørere
-



OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Uttakingsrenn til Ungdomsstafetten 2021

- 10. januar Gålårennet, F.
- 30. januar KM indiv.start, F.
- 13. februar Madshusrennet, F.

Poengskala lik kretscup (2 av 3 renn) + generell skjønnsmessig vurdering av sesongen og formutvikling.

Uttakingskomiteen består av regionkontaktene og LK.

Regionkontakter

- ... Gudbrandsdalen: Runar Sletten
 - ... Lillehammer: Erik Lagethon
 - ... Gjøvik/Toten: Stig Almsbakken
 - ... Hadeland: Heidi Fuglehaug
 - ... Valdres: Tor Nordås
-



OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

NM junior

Hovedledere:

Gunnar Vestad og

Robert Granseth

Regionkontakter til stafett:

Petter Blindheim

Håkon Ramstad

Vegard Kjøs Egge

Øivind Gammelmo

Johannes Bergum

Norgescup junior er avlyst pga. corona.

NM junior skal arrangeres, dette vet vi p.t.

- 2 helger i mars
- 400 utøvere pr. helg
- 200 ledere/foreldre pr. helg
- NSF langrenn jobber med retningslinjer og hvordan

Avgjørelsen er tatt pga. det samfunnsansvaret for NSF føler at de har – det er ikke gjennomføringen av rennet som er den største utfordringen, men reise, opphold og deltakere fra hele landet, og den smitterisikoen som dette innebærer.

Innspill fra salen

Det er et ønske om at NM junior enten

- 1) alle får delta
 - 2) begrense deltakerantallet til 40%, slik at det ikke bare et lite mindretall som ikke får delta.
-



HØSTMØTE 2020

NM junior

NTG Lillehammer langrenn , smørekoordinator for OSK

- Vi tester dette:
- Pulver, Topping, flytende eller kloss, rill – manuell struktur
- Festesmøring
- Informasjon/kommunisering

- Egen gruppe i whatsapp

- Skøyterenn, første start 10.00
- Pulver-test: 08.30, Topping og rill: 09.15, Re-test 12.00?

- Klassiskrenn, første start 10.00
- Pulver – anbefaling ettermiddag før konkurranse, Festesmøring: 09.00, Topping og rill 09.00
- Re-test 12.00
- NB! Festesmøring vil testes kontinuerlig hvis det er muligheter for det

Det er ønske fra salen at dette videreføres under NM junior 2021

HØSTMØTE 2020

NM junior

Eksempel på hvordan det kan se ut:

SKITEST

Sted: Lygna

Dato: 16.01.20

Vær: Lett snøvær

Temperatur: -13

Luftfuktighet: 67%

Snøtype: Nysnø



Testpar nr	Produkt	Varme	Kork/filt	Metode	Resultat
11	FC6x	200	Filt	Filt rett etter varme	3
12	FC6x	180	Filt	Filt etter avkjøling og ruffs	5
13	FC Cold	200	Kork	Kork rett etter varme	1
14	Toko blå	180			4
15	Toko Blå	200	Filt	Filt rett etter varme	2



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Forslag Junior-cup Innlandet ?

- Endags arrangement (reise inn/ut samme dag)
- Kohortregistrering via grona.nif.no eller tilsvarende
- Arrangør forplikter seg til "Smittevernprotoll for breddeidretten", spes pkt 6.
- Arrangør tilbyr ikke smørefasiliteter, kafe eller annen bevertning.
- Poengberegning som NC. Premiering etter siste løp.
- NTG Geilo og Lillehammer har utøvere fra hele landet, men med daglig tilhold i kretsene. De bør tillates å delta.
- Hedmark og Oppland er enige om opplegg og at cupen følger den allerede eksisterende regioninndelingen, dvs. Hedmark, Oppland og Buskerud. Avventer tilbakemelding fra Buskerud, som i utgangspunktet ønsker at Telemark/Vestfold og Østfold også skal være med.
- Det vil bli satt ned en arbeidsgruppe med representanter fra kretsenes LK og de aktuelle arrangørklubbene når opplegget er klart.

23.jan Lillehammer Skiklub

Birkebeineren Skistadion

K/M 17-20

K/M 15/16 ?

Stilart og distanser TBC

20.feb (Buskerud)

Sted: Ringkollen?

K/M 17-20

K/M 15/16 ?

Stilart og distanser TBC

27.mars (Hedmark).

Sted: Gåsbu?

K/M 17-20

K/M 15/16 ?

Stilart og distanser TBC



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Equinor Norgescup og NM senior

Hovedleder: Ragnhild Soleng

OSK har ikke sekundering, drikkeopplegg eller smøreopplegg.

27-29. november, Gålå

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Overnatting: Wadahl Hotell

Bestillingsfrist: 21. oktober

8-10. januar, NC Lygna

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Ingen organisert overnatting via kretsen

16-19. januar, NM del 1 Trondheim

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Overnatting: Scandic Lerkendal Hotel

Bestillingsfrist: 10. desember

12-14. februar, Førde

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Overnatting: Scandic Sunnfjord Hotel, Førde

Bestillingsfrist: 10. januar

26-28. februar, ???

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Overnatting:

Bestillingsfrist:

25-27. mars, NM del 2, Trondheim

Hovedleder: Ragnhild Soleng

Overnatting: Scandic Lerkendal Hotel

Bestillingsfrist: 25. februar



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Høstmøte NSF Langrenn 13. oktober

Nyheter fra FIS

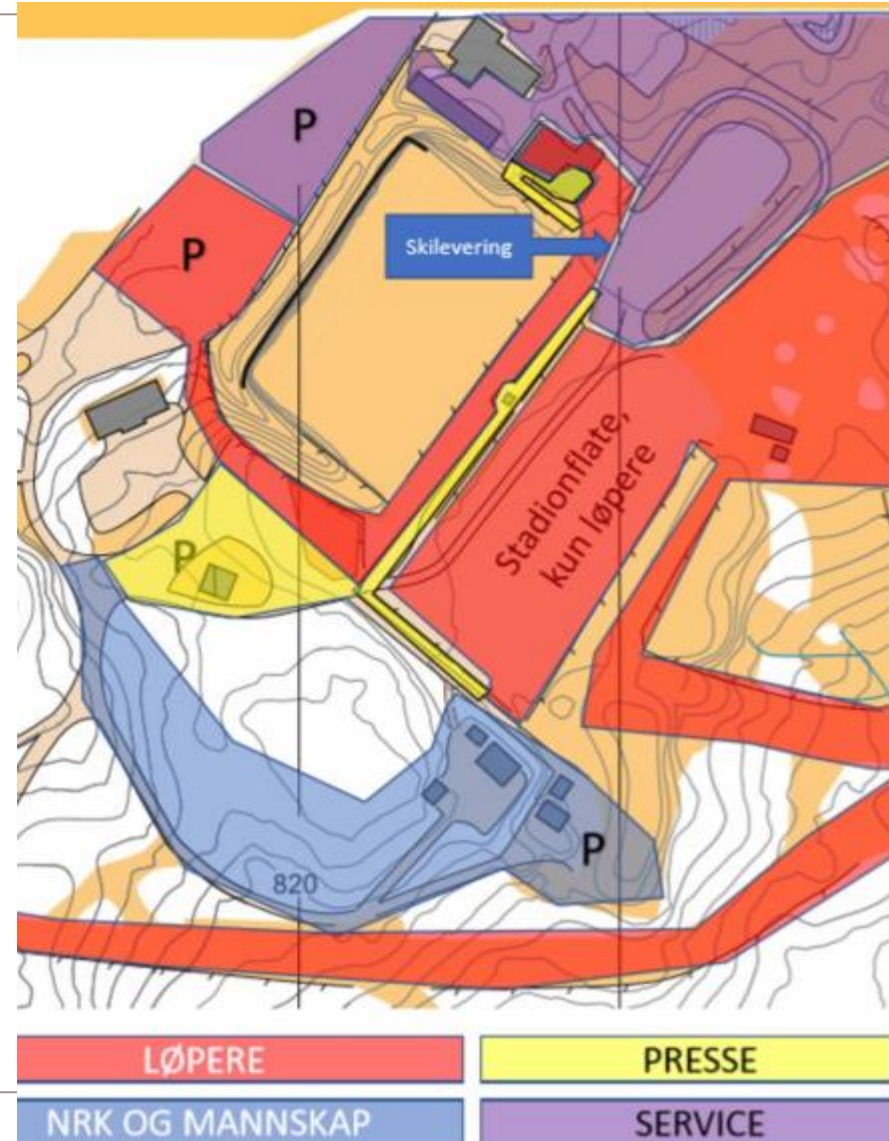
- FIS punkter; beregnes fra mai 2019
- Fluor; fortsetter som i 2019/20 (nasjonalt forbud -> 16år)
- Trinser rulleski; 30mm fra 2022
- Smittevernmasker; uten reklame

Covid-19 konsekvenser (tillatelse fra FHI)

- Max 600 personer, 3x200 personer
 - NB! Lokale bestemmelser
 - Ingen NCjr, ikke HL, redusert/modifisert NMjr og NCsr
 - Smittevernveileder for breddeidretten
 - Registrere personer: qrona.nif.no
-

Covid-19

- 3x200 personer forutsetter skille mellom kohortene
- Familier kan bo på samme hytte, men opptre i 3 ulike kohorter
- Du entrer din kohort i det du forlater bilen på P-plass
- Kan ikke skifte kohort i løpet av dagen
- Diverse smitteverntiltak
- Eks. fra Beitostølen →



Nasjonale renn

Langrennskomitéen foreslår følgende nasjonale renn sesongen 2020/2021:

- **Sesongåpning Beitostølen** går som planlagt med noe antallsbegrensninger
 - Ikke åpent for junior
 - Ikke åpent for para
 - **NC Gålå** går som planlagt
 - Åpent for 10+10 juniorer i seniorklassen
 - Åpent for para
 - **NC senior** går som planlagt, men tilpasset smittevern hensyn (Antall)
 - **NC junior** utgår
 - **NM junior** fordelt på to helger med deltakerbegrensning på 400 pr helg.
 - Alternative kvalifiseringsmetoder: FIS-punkter eller kretskvoter, alternativt en kombinasjon av begge.
 - **NM del 1** går som planlagt, men med deltakerbegrensninger iht. smittevernregler
 - Maks antall stafettag (60 – 60)
 - Juniorer tatt ut til VM jr. får delta
 - **NM del 2** går som planlagt, men med deltakerbegrensninger iht. smittevernregler
 - Kun 10 + 10 juniorløpere på 5/10km fredag
 - Ingen juniorfinale
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Nasjonal informasjon JR

Nasjonal terminliste NSF 2020-21

Sesonginformasjoner 2020-21

Viktig for juniorer og seniorer å sjekke sesonginformasjoner, oppdateres fortløpende



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Terminliste Oppland 2020-21

Føringer:

- Nasjonal terminliste
- OSK-LKs vårmøte
- Klubbenes rennønsker

I tillegg må vi ta hensyn til:

- sammensetning av ulike stilarter og konkurranseformer
 - spredning gjennom hele sesongen – alle renn kan ikke gå i februar
 - uttaksrenn i riktig stilart og riktig tidsmessig plassert ifht Hovedlandsrenn, Ungdomsstafett og NM jr.
 - Store arrangement i vår krets
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Terminliste Oppland 2020-21

3 KM-helger (individuell 2 renn – sprint – stafett)

Videreføre Totenbank- og GD-cup for 11-14 år,
og Mosetertoppen Cup for 15-16 år

Cuper:

- geografisk spredning
 - balanse mht. stilart
 - spredning i tid
 - uttak til stafetter (HL og Ungdomsstafetten)
 - unngå konkurranse mellom renn i samme region
 - nødvendig hensyn til nasjonal terminliste
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Terminliste Oppland 2020-21

[Terminliste LANGRENN Oppland 2020-21](#)

[Terminliste TURRENN Oppland 2020-21](#)

Alle klubber bør holde seg oppdatert på disse:

[NSF coronaveileder for krets og klubb](#)

[Smittevernprotokoll for breddeidretten](#)



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Terminliste Oppland 2020-21

Innspill fra salen

- TB Cup, skjevt fordelt Hadeland/Gjøvik og Toten
Tilsvar: Mange faktorer som spiller inn, i fjor var det Gjøvik/Toten som hadde flest renn.
- Moskusrennet og ØTS-rennet 23. januar flyttes til 24. januar for å unngå rennkollisjon med evt. juniorsuprenn på Lillehammer 23. januar.
- En evt. Innlandscup 15-16 må ikke ødelegge for Mosetertoppen Cup
- Forslag om ledertrøye i Mosetertoppen Cup, støttes og følges opp
- Viktig at det kommer tydelig fra i renninvitasjonen når det legges opp til crosselementer i rennet
- Tessandsprinten 7. mars, distanserenne med crosselementer, oppfordrer også de litt eldre utøverne å stille opp, flott anlegg på Mån!

Terminlister langrenn og turrenn 2020-21 ble godkjent som framlagt med foreslåtte endringer i forkant og på høstmøtet.



OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Samarbeidspartnere 2020-2021



GD-cup



Totenbank-cup



Mosetertoppen cup



OPPLAND
SKIKRETS



HØSTMØTE 2020

GD-cup 11-14 år Lillehammer/Gudbrandsdalen

- Hovedsponsor er avisen GD
 - Kontaktperson er Solveig Sigstadstø, tlf. 61221000
 - Arrangør tar kontakt med GD i god tid før arrangementet ang. annonse i avisa.
 - Alle arrangører av GD-cup renn skal bruke startnummer og ha stadionreklame fra GD (kontakt GD for avtale om sending/henting av dette).
 - Resultater sendes GD pr. e-post renndagen (sporten@gd.no) og Oppland@skiforbundet.no
 - OSK fører poenglister for cupen.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020



Følgende renn inngår i GD-cup 2021:

- 3. januar Astridbekkrennet Indv. start, klassisk
 - 24. januar Moskusrennet Sprint, fri teknikk
 - 14. februar Heidalsrennet Indv. start, fri teknikk
 - 21. februar Rudsbygdrennet Indv. start, klassisk
 - 27. februar Gausdalsrennet Indv. start, klassisk
 - 6. mars Tessandsprinten Skicross/fri teknikk
 - 27. mars Arne Rustadstuens
Minneløp, Lillehammer Indv. start, fri teknikk
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020



Totens Sparebank

- Hovedsponsorer er Totens Sparebank.
 - Kontaktperson Jan Sverre Seierstad, tlf. 971 65 827
 - Alle arrangører av Totenbank-cuprenn bruker startnummerserie fra Totens Sparebanken for klassene J/G 11-14 år.
 - Totens Sparebank kan om ønskelig profilere seg med stand på arenaen
 - Resultatliste sendes til Oppland@skiforbundet.no, som fører poenglister.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020



Totens Sparebank

Følgende renn inngår i Totenbank-cup 2021:

- 3. januar Lygnasæterrennet Indv. start, fri teknikk
 - 9. januar Svearennnet Indv. start, klassisk
 - 24. januar ØTS-rennet Indv. start, fri teknikk
 - 14. februar Myrskogen, Jevnaker Indv. start, klassisk
 - 27. februar Eggeåsrennet Indv. start, klassisk
 - 6. mars Skrautvålrennet Sprint, fri teknikk
 - 27. mars Arne Rustadstuens
Minneløp, Lillehammer Indv. start, fri teknikk
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020



- Hovedsponsorer er Mosetertoppen
 - Kontaktperson er Espen Harald Bjerke, tlf. 920 31 958
 - Alle arrangører av Mosetertoppen-cuprenn skal bruke startnummer fra Mosetertoppen i klassene J/G 15-16 år – tilpass start for disse klassene ut fra startnummer dere har til rådighet.
 - Resultatliste sendes til Oppland@skiforbundet.no, som fører poenglister.
 - Forslag om gul ledertrøye, skikretsen følger opp.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020



Følgende renn inngår Mosetertoppen Cup 2020-21:

- 20. desember THL-rennet Indv. start, klassisk
 - 10. januar Gålårennet Indv. start, fri teknikk
 - 16. januar SWIX-rennet Sprint, klassisk
 - 31. januar KM Beitostølen Fellesstart, klassisk
 - 20. februar Raufossrennet Cross/fri teknikk
 - 21. mars Brandburennet Indv. start, fri teknikk
 - 27. mars Arne Rustadstuens
Minneløp, Lillehammer Indv. start, fri teknikk
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Poengberegning cuper 2020-21



Totens Sparebank



LK foreslår videreføring av poengskalaen som er brukt siste to år:

1 plass gir 50 p	6 plass gir 34 p	11 plass gir 24 p	16 plass gir 15 p
2 plass gir 46 p	7 plass gir 32 p	12 plass gir 22 p	17 plass gir 14 p
3 plass gir 43 p	8 plass gir 30 p	13 plass gir 20 p	18 plass gir 13 p
4 plass gir 40 p	9 plass gir 28 p	14 plass gir 18 p	19 plass gir 12 p
5 plass gir 37 p	10 plass gir 26 p	15 plass gir 16 p	20 plass gir 11 p
21 plass gir 10 p	26 plass gir 5 p		
22 plass gir 9 p	27 plass gir 4 p		
23 plass gir 8 p	28 plass gir 3 p		
24 plass gir 7 p	29 plass gir 2 p		
25 plass gir 6 p	30 plass gir 1 p		

Det gis IKKE dobbelt poengsum i det siste cuprennet.

Ett av de 6 første rennene kan strykes, finalerennet kan ikke strykes



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

Seeding i cuprenn



Fellesstart/skiathlon (for klassene 13 år og eldre):

- Det bør være plogformasjon og max 9 startspor i en fellesstart for å få strekk i feltet
 - Startrekkefølgen er resultater sammenlagt i cup'en på renntidspunktet
- Dersom det stiller løpere fra andre regioner eller kretser, stiller de bakerst i plogen



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Sprint/cross (11-14 år):

GD-cup og Totenbank-cup:

- Heatsprint – løperne plasseres i heat á max 6 løpere. Hver løper bør gå min. 3 heat. Vinneren av heatet får 6 poeng, nr. 2 får 5 poeng osv. De 6 løperne med best poengsum totalt etter heatene går superfinale, ved lik poengsum på løpere på 6 pl. går den løperen med flest seiere videre.

Mosetertoppen-cup:

- Gjelder KM sprint Vind
- WC-program benyttes og er det ikke 30 løpere videre til kvartfinaler avvikles videre finaler etter skjema utarbeidet av NSF; [Sprintskjema med få deltakere](#)

Dersom det stiller løpere fra andre regioner eller kretser, får disse gå sprinten på ordinær måte, MEN teller ikke i cupen.



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Arrangører

- Alle arrangører som skal arrangere GD-cup og Mosetertoppen Cup, eller Totenbank Cup og Mosetertoppen Cup samtidig, får en utfordring ifm. bruk av startnummer. Som det framgår over, skal dere bruke forskjellige startnummer fra forskjellige sponsorer på de forskjellige cupene.
 - Arrangører er selv ansvarlig for å skaffe startnummer til sitt renn. Vi oppfordrer arrangørene til å ta kontakt med arrangør av foregående renn for overlevering/sending av startnummer osv.
 - Det skal være logoer for sponsorene på cupen på programmets forside.
 - Det skal i tillegg til vanlig invitasjon skrives under med Oppland Skikrets som er medarrangør av cupene.
-

HØSTMØTE 2020

Status TDer

Alle klubber som arrangerer kretsrenn, skal kunne stille med en eller flere TD'er til andre kretsrenn.

Her har klubbene gjort en meget god jobb med rekruttering av nye TD, god dekning av TD'er p.t.

[TD- og arrangørkurs](#) arrangeres på Honne Konferansesenter på Biri, onsdag 28. oktober.





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Kurs

Trener 1-kurs

- T1 snø Lillehammer: 4. og 6. januar 2021

Andre kurs

- Onsdag 28. oktober: TD- og arrangørkurs
- Tirsdag 10. november: Løypekjørerseminar, digitalt

Klubber som har ønsker/behov for kurs, bes kontakte skikretskontoret. Vi bidrar gjerne!



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Husk....

- ✓ Telenorkarusell,
alle må søke, også de som har arranger før, siste frist 20. november
 - ✓ Skilisens,
fra den dagen du fyller 13 år, må være betalt for å kunne delta i skirenn.
Klubben ordner, ta evt. Kontakt med kretskontoret for bistand.
 - ✓ **FIS-liste** – alle f.o.m. junior som skal gå NM- og NC-renn, MÅ være innmeldt og stå som active.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2020

Lik oss på [Facebook](#) og bli oppdatert på alt som skjer!



facebook



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2020

LYKKE TIL MED SESONGEN !

