



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019 LANGRENN REFERAT





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Deltakere

Torbjørn Broks	Pettersen	LK / ØTI
Ragnhild	Soleng	LK / Vind IL
Stein	Plukkerud	LK / ØTI
Lillann	Gulbandsen	LK / Gran IL
Robert	Granseth	LK / Lillehammer Skiklub
Erland	Husom	Dombås IL
Tormod	Bjerke	Follebu Skiklubb
Kristian	Nordlunde	Follebu Skiklubb
Rune	Sagstuen	Gjøvik Skiklubb
Elling	Langedal	Gjøvik Skiklubb
Kristin	Landmark	Lillehammer Skiklub
Per Morten	Nyeng	NSF LK / Ringeby-Fåvang Skiklubb
Trond	Evensen	Raufoss IL langrenn
Elin	Kjeldsberg	Vind IL
Ole Henrik	Evensen	Vind IL
Magnus	Aass	Østre Toten Skilag
Stig	Almsbakken	Østre Toten Skilag
Tom	Borgen	Østre Toten Skilag
Roar	Øien	Øyer-Tretten IF
Linda Jeanette	Berger	Øyer-Tretten IF
Hans Kristian	Nordseth	Snertingdal IF Ski



OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Agenda

Åpning/presentasjon

Handlingsplan

Økonomi

Kurs

Oppsummering sesongen 2018-19

- * 15/16 år
- * Junior
- * Senior og FH
- * Team Veidekke Innlandet
- * Kretscuper

Arrangement – terminliste – TD'er

Rulleski sommer/høst 2019

Sesongen 2019-20

- * Kretsopplegg NM/HL/NC
- * Landslag 2019-20

NSF Vårmøte

Valg LK 2019-20



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Langrennskomiteen 2018-19

- ✓ Torbjørn Broks Pettersen (leder) - nøytral
 - ✓ Ragnhild Soleng (nestleder) – Gjøvik/Toten
 - ✓ Lillann Gulbrandsen – Hadeland/ Ung i sporet
 - ✓ Stein Plukkerud - Gudbrandsdalen
 - ✓ Håvard Nyhagen - Valdres
 - ✓ Robert Granseth - Lillehammer/ Ung i sporet
-



OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Handlingsplan LK 2017-19

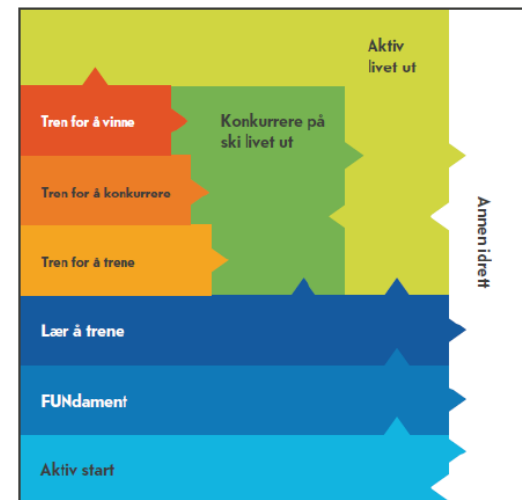
Skipolitisk dokument ligger som grunnmur for vårt arbeid

Handlingsplanen skal være et styringsverktøy

[OSK Handlingsplan 2017-19](#)

Langrenn lager sin tiltaksplan

[Langrenn – tiltak](#)





OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Handlingsplan LK 2019-21

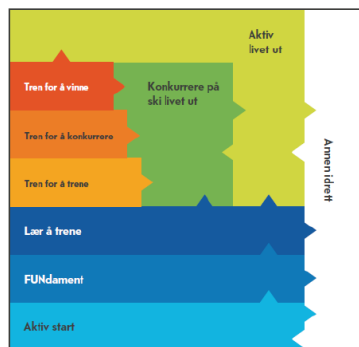
Handlingsplanen skal være et styringsverktøy

Styremøte 10.des:

Handlingsplanen skal være mer utviklingsrettet. Grenkomiteene skal prioriterer 3-4 utviklingstiltak (tiltaksplan)

LK-møte 4.mars:

1. Samlinger for aldersgruppen 11-14 år
Regionvise dagsamlinger, trening-lunch-trening
2. Kompetanse
TD/arr-kurs, trenerseminar m.m. Idrettshelga nov 2019
3. Arrangement
Utdanne både flere FIS-TD'er og lokale TD'er (rennledere)
4. Arrangement
God geografisk spredning på de store arr som KM, cuper etc.



VÅRMØTE 2019

Status økonomi LK



Årsregnskap LK 2018

Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	Rev.budsjett
Post 3 - utdanning				0
* Trener 1 snø Hadeland januar	-8 607	8 607	0	0
* Trener 1 snø Sjusjøen februar	-7 942	7 942	0	0
* Trener 1 barmark Lillehammer oktober	-5 705	5 705	0	0
* Trener 1 barmark Vågå oktober	-8 550	8 550	0	0
* TD- og arr. seminar september	-3 370	3 370	0	0
Post 3 - bredde/rekruttering				0
Grentilskudd 2018	-258 843		-258 843	-252 843
Drift komité		47 477	47 477	60 000
Avslutningshelg Gålå		20 344	20 344	20 344
Sponsorinntekter				
* Toten Sparebank		-20 000	-20 000	-20 000
* Gålå Idrettsanlegg AS		-33 880	-33 880	-24 000

Junior/senior

Team Veidekke Innlandet		80 000	80 000	80 000
NM del 1 Vang	-99 650	107 462	7 812	7 812
NM del 2 Alta	-257 080	275 568	18 488	18 488
NM junior Steinkjer	-323 345	347 191	23 846	23 846
NC junior Beitostølen	-218 255	222 998	4 743	4 743
NC junior Holmenkollen	-241 805	251 869	10 064	10 064
NC senior Åsen	-53 350	58 022	4 672	4 672
NC senior Trondheim	-78 760	84 390	5 630	5 630
NC senior Gålå (november)		5 567	5 567	5 000
Sekundering/smørning (junior)		15 239	15 239	15 239
Juniorsamlinger 2018			0	25 000

15-16 år

Hovedlandsrennet Lygna	-86 279	98 935	12 656	12 656
Ungdomsstafetten Oslo		13 364	13 364	13 364
Interkretssamling september	-144 750	145 917	1 167	5 000
Snøsamling Gålå desember	-59 375	69 639	10 264	10 000
RESULTAT pr. 31.12.18			-31 392	25 015

Regnskap LK pr. 30.04.2019

Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	BUDSJETT
Post 3 - utdanning				5000
* Trener 1 snø Vågå januar	-6 000	6 000	0	
* Trener 1 snø Lillehammer januar	-6 386	6 386	0	
* Trener 2 Vind 2018-19	-15 911	15 911	0	
Post 3 - bredde/rekruttering		0	0	10 000
Grentilskudd 2019		0	0	-250 000
Drift komité		5 826	5 826	50 000
Avslutningshelg Lygna		11 893	11 893	20 000
Sponsorinntekter				
* Toten Sparebank	-20 000		-20 000	-20 000
* Gålå Idrettsanlegg AS	0		0	0

LK egenkapital pr. 31.12.2018 360 540

Junior/senior

Team Veidekke Innlandet	0	0	0	90 000
NM del 1 Meråker	-234 550	244 232	9 682	10 000
NM del 2 Lygna	-91 525	97 243	5 718	10 000
NM junior Savalen	-307 670	321 325	13 655	20 000
NC junior Konnerud	-291 901	303 202	11 301	12 000
NC junior Åsen	-218 700	227 761	9 061	12 000
NC senior Nes	-67 700	72 620	4 920	6 000
NC senior Hommelvik	-71 480	78 641	7 161	8 000
NC senior Harstad	-17 640	26 400	8 760	15 000
NC senior Gålå (november)	0	0	0	5 000
Sekundering/smørning (junior)	0	0	0	15 000
Juniorsamlinger	0	0	0	10 000

15-16 år

Hovedlandsrennet Gålå	-207 320	228 182	20 862	20 000
Ungdomsstafetten Oslo	-2 300	19 604	17 304	15 000
Interkretssamling september	0	0	0	2 000
Snøsamling november/desember	0	0	0	10 000
RESULTAT pr. 30.04.19			106 142	75 000



VÅRMØTE 2019

Gjennomførte kurs 2018-19

TD- og arrangørkurs

- ✓ Gålå, 16. september 2018
Kursholder: Torbjørn Broks Pettersen

Trener 1 langrenn

- ✓ Oktober 2018, Lillehammer, barmarksmoduler
Kursholder: Sandra Lyngstad Henum
- ✓ Oktober 2018, Vågå, barmarksmoduler
Kursholder: Ole Christian Golid
- ✓ Januar 2019, Vågå, snømoduler
Kursholder: Marianne Myklebust
- ✓ Januar/februar 2019, Lillehammer, snømoduler
Kursholder: Sandra Lyngstad Henum

Trener 2 langrenn

- ✓ Januar 2019, Gjøvik, snømoduler
Kursholder: Sebastian Aagnes

I tillegg har skikretsens skiutvikler Silje Knox vært på en del klubbeseøk i løpet av vinteren.





OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Sesongen 2018-19

Landslagsløpere:

- ✓ Ingvild Flugstad Østberg – kvinner senior
 - ✓ Mari Eide – kvinner senior
 - ✓ Marte Mæhlum Johansen – kvinner rekrutt
 - ✓ Thea Krokan Murud – kvinner rekrutt
 - ✓ Tuva Bakkemo - kvinner junior

 - ✓ Håvard Solås Taugbøl – herrer rekrutt
 - ✓ Martin Løvstrøm Nyenget – herrer rekrutt
 - ✓ Mattis Stenshagen – herrer rekrutt
 - ✓ Ansgar Evensen - herrer junior
-

VÅRMØTE 2019

Hovedlandsrennet Gålå

Mange flotte prestasjoner for oss i Oppland Skikrets.

I stafetten stilte vi med 9 guttelag og 6 jentelag
Regionkontaktene bidro med ansvar for stafettuttak.



Fri teknikk ind.start

- J15** 10. Ragna Fodstad, Østre Toten Skilag
- G15** 3. Sivert Borgen, Østre Toten Skilag
- J 16** Ingen topp 10
- G16** Ingen topp 10

Sprint klassisk

- J15** 5. Maria Lykken Hamre, Søre Ål IL
- G15** 4. Eskil Engdal, Vind IL
9. Sivert Borgen, Østre Toten Skilag
- J 16** 8. Kristina Masovn Haave, Lillehammer SK
- G16** Ingen topp 10.

Stafett

7. plass til beste jentelag og 11. plass til beste guttelag fra OSK.

VÅRMØTE 2019

Kong Haralds Ungdomsstafett

Målsetting: Stille med to lag med felles reise og overnatting.



De to lagene fra Oppland gjorde sine saker meget bra, med 11. og 14. plass.

Følgende utøvere ble tatt ut på OSK sine to lag:

OPPLAND 1

J15: Maria Lykken Hamre, Søre Ål IL

G15: Sivert Borgen, Østre Toten Skilag

J16: Kristine Louise Kvamme, Lillehammer SK

G16: Ola Aurmo, Lom IL

OPPLAND 2

J15: Oline Vestad, Vågå IL

G15: Håkon Torseth, Lillehammer SK

J16: Maria Masovn Haave, Lillehammer SK

G16: Andreas Sletten, Tormod Skilag

Kretsledere: Lillann Gulbrandsen og Håvard Nyhagen

Ski og smøring: Tom Borgen og Kjell Kvamme



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Regionkontakter 15-16 år

Det er viktig å ha kontaktpersoner som kan avlaste hovedleder og som "kjenner" sin region

HL Regionkontakter

- ✓ Gudbrandsdalen: Gunnar Vestad
- ✓ Lillehammer: Peter Andersen
- ✓ Gjøvik/Toten: Stig Almsbakken
- ✓ Hadeland: Øivind Gammelmo
- ✓ Valdres: Ottar Øygard

Regionkontaktene er ansvarlig for:

- ✓ På best mulig måte følge med på aktuelle løpere for stafettlag.
- ✓ Bistå ved oppsett av alle lag.

Sak fra Østre Toten Skilag:

Ønske om at det lages en poengskala for uttaksrenn til f.eks. HL Stafett. Se referat fra diskusjon litt lenger ned i referatet.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Samlinger 15-16 år

Gjennomførte samlinger 2018-19

- ✓ 31. august - 2. sept 2018: Interkretssamling OSK/HSK, Sjusjøen
- ✓ 7 - 9. desember 2018: Snøsamling Gålå

Planlagte samlinger 2019-20

- ✓ 6-8. september 2019: Interkretssamling OSK/HSK, Natrudstilen
 - ✓ 1-3. november 2019: Snøsamling Natrudstilen
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Junior sesongen 2018-19

Målsetning:

- ✓ INDIVIDUELL MEDALJE NM JR.
målsettingen er oppnådd, totalt 5 medaljer + Ansgar Evensen sin sølvmedalje i sprint junior VM og Anna Heggen sin bronse i Nordisk juniorlandskamp).
- ✓ MEDALJE NM JR. STAFETT – målsettingen er ikke oppnådd





VÅRMØTE 2019

Junior gjennomført opplegg 18/19:

- Representanter for LK har vært Robert Granseth og Stein Plukkerud.
 - Opplegg og oppfølging på NM- og alle NC-renn.
 - Svært gode individuelle resultater, med 1 VM sølv, 1 bronse i Nordisk juniorlandskamp, 2 NM-gull, 2 NM-sølv og 1 NM-bronse.
 - Ingen samlinger for junior denne sesongen.
 - Satset på dagsamlinger i samarbeid med, eller regi av team/klubber. Kun gjennomført en felles sprintøkt av GTL.
 - **Evaluering:**
Hvordan er behovet for juniorsamlinger?
 - Det ble gjennomført en vellykket samling i regi av GTL sesongen 18-19, det er ønske om flere slike. Det burde være mulig for alle teamene å åpne opp noen av sine økter for de andre teamene, men det må kommuniseres ut.
Det er et ønske om at det prøves igjen, kretsen må initiere og følge opp, publisere gjennom FB-sida.
 - **OSK/LK tar initiativ til møte med teamene, der det settes datoer for åpne samlinger!**
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Junior sesongen 2018-19

NM og Norgescup – opplegg:

- ✓ Overnatting
- ✓ Smørekoordinator:
 - Ole Henrik Evensen
- ✓ Stafett junior-NM – uttak med regionkontakter
 - Petter Blindheim, Lillehammer – til stede ved uttak.
 - Håkon Ramstad, Gjøvik/Toten - til stede ved uttak.
 - John Stenberg, Team Hadeland
 - Vegard Kjøs Egge, Team Valdres

Evaluering:

- **Når en regionkontakt ikke kan møte, bør en annen oppnevnes i hans sted.**
Viktig for å få et bra laguttak som flest mulig er fornøyd med.
 - **Er det behov for en felles smørekoordinator?**
LK avklarer dette med NTG inn mot ny sesong.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Junior sesongen 2018-19

NM sprint junior, Åsen:

- M 17:** Vegard Thon, Etnedal Skilag, 6. plass og
Mads Hagen, Jevnaker Idrettsforening, 10. plass.
- M 19/20:** Ansgar Evensen, Vind IL, **1. plass.**
- K 17:** Sigrid Jøranli Sundgaard, Søre Ål IL, 4. plass.
- K 19-20:** Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb, 7. plass

NM junior, Savalen:

- K 17:** Anna Heggen Svea Skilag 4. plass 5 km klassisk og **2. plass** 7,5 km fristil.
- K 19-20:** Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb, **3. plass** 5 km klassisk og 6 plass
15 km fristil.
- M 17:** Johannes Staune-Mittet, Lillehammer **1. plass** 10 km klassisk og **2. plass**
10 km fristil.
- K stafett:** Oppland 1 (Seierstad, Heggen, Evertsen og Bakkemo) 4. plass
- M stafett:** Oppland 1 (Evensen, Karsrud, Vesterås og Staune-Mittet) 10. plass.

Junior-VM Lahti:

- Menn:** Ansgar Evensen **2 plass** sprint og 4. plass stafett.

Nordisk juniorlandskamp Otepää:

- Kvinner:** Anna Heggen, Svea Skilag 1. plass stafett og 3. plass 5 km fristil.
-

VÅRMØTE 2019

Junior sesongen 2018-19

NC junior sammenlagt:

K 17: Anna Heggen Svea Skilag 4. plass.

K 19/20: Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb, **2. plass**

M 17: Johannes Staune-Mittet, Lillehammer Skiklubb, 6. plass

M 19/20: Ansgar Evensen, Vind IL, 6. plass



VÅRMØTE 2019

Senior sesongen 2018-19

Målsetning: Individuell medalje i NM

Målsetning er nådd

NM del 1 Meråker:

- ✓ Sprint F: 3. Håvard Solås Taugbøl, Lillehammer Skiklub
- ✓ 15 km K: 2. Martin Løvstrøm Nyenget, Lillehammer Skiklub
- ✓ 10 km K: 3. Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb

NM del 2 Lygna:

- ✓ 5 km F: 2. Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb
 - ✓ 30 km K: 2. Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb

 - ✓ Teamsprint kvinner: 1. Gjøvik Skiklubb (Østberg og Bakkemo)
-



VÅRMØTE 2019

Senior sesongen 2018-19

U23-mesterskap

Kvinner

Sprint F

- 4. Marte Nordlunde, Follebu SK
- 6. Mari Nordlunde, Follebu SK
- 10. Mathilde S. Myhrvold, Vind IL

10 km K

- 4. Tuva Bakkemo, Gjøvik SK
- 9. Susann Sagstuen, Gjøvik SK

5 km K

- 3. Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb
- 8. Susann Sagstuen, Gjøvik Skiklubb
- 10. Mari Nordlunde, Follebu SK

Menn

Sprint F

- 4. Petter Stakston, Søre Ål IL
- 5. Vebjørn Hegdal, Søre Ål IL

15 km K

- 6. Petter Stakston, Søre Ål IL

10 km F

- 5. Vebjørn Hegdal, Søre Ål IL
- 8. Simen B. Ramstad, Vild IL



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Senior sesongen 2018-19

OSK har i år hatt 33 seniorløpere med på Equinor Norgescup og NM.
Vi har også hatt store tropper i Skandinavisk Cup.

✓ **Deltakelse i VM :**

Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb og Mari Eide, Øystre Slidre IL.

✓ **Deltakelse i U23-VM.**

Marte Mæhlum Johansen, ØTS, nr. 5 15 km fellesstart K og nr. 10 10 km F
Mathilde Myhrvold, Vind IL, nr. 11 sprint K og nr. 37 15 km fellesstart K

✓ **Representasjon World Cup:**

Ingvild Flugstad Østberg (sammenlagt nr. 1 i WC total)

+ Mari Eide, Marthe Bjørnsgaard, Magni Smedås og Marte Mæhlum Johansen,
Håvard Solås Taugbøl, Martin L. Nyenget, og Mattis Stenshagen.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Paralangrenn 2018-19

Oppland Skikrets har hatt en representant på lag denne sesongen:
Alexander Letrud, Øyer-Tretten IF, Para-langrenn Rekrutt (FH stående)

RESULTATER

☐ **NM:**

- ✓ Sprint (K) FH stående: 1. Anne Karen Olsen, Svea Skilag
- ✓ 10 km (K) FH stående: 1. Anne Karen Olsen, Svea Skilag

☐ **NC sammenlagt:**

- ✓ FH stående kvinner: 1. Anne Karen Olsen, Svea Skilag
 - ✓ FH stående menn: 4. Alexander Letrud, Øyer-Tretten IF
-



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Senior sesongen 2018-19

- ✓ Kretsopplegget generelt mener vi har vært bra. Dette gjelder både overnattingsplasser og smøreplasser, selv om noen smøreplasser er «små»
 - ✓ Facebook-gruppe har blitt benyttet til utsending av informasjon
 - ✓ Ikke tilsvarende samarbeid på senior som på junior
 - ✓ Seniorløpere og FH-løpere som ikke har vært tilsluttet team, har blitt fulgt opp av kretsleder ved behov
 - ✓ Overnattingsplasser neste år er allerede bestilt der rennstedene er på plass.
-



OPPLAND
SKIKRETS

Team Veidekke Innlandet 2018-19



Utøvere 2018-19:

Magni Smedås, Lillehammer Skiklub, Oppland

Marthe Bjørnsgaard, Lillehammer Skiklub, Oppland

Mathilde Myhrvold, Vind IL, Oppland

Emilie Fleten, Gol IL, Buskerud

Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL, Hedmark

Tiril Liverud Knudsen, Konnerud IL, Buskerud

Petter Stakston, Søre Ål IL, Oppland

Vebjørn Hegdal, Søre Ål IL, Oppland

Joachim Aurland, Kjellmyra IL Ski, Hedmark

Trenere:

Svein Halvor Dahl

Ingrid Vikman

Styringsgruppe:

Torbjørn B. Pettersen

Carita S. Holth

Trygve G. Slokvik

Brit Baldishol



VÅRMØTE 2019

Team Veidekke Innlandet 2019-20



Uttatte løpere sesongen 2019-20:

- ✓ Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb
- ✓ Magni Smedås, Lillehammer Skiklub
- ✓ Marthe Bjørnsgaard, Lillehammer Skiklub
- ✓ Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL

- ✓ Martin L. Nyenget, Lillehammer Skiklub
- ✓ Håvard S. Taugbøl, Lillehammer Skiklub
- ✓ Eirik Augdal, Ringkollen
- ✓ Petter Stakston, Søre Ål IL
- ✓ Vebjørn Heggdal, Søre Ål IL
- ✓ Joachim Aurland, Kjellmyra IL

Hovedtrener: Marthe Kristoffersen

Ass. trener: Ingrid Vikman



VÅRMØTE 2019

Team Veidekke Innlandet 2019-20



Det er et ønske om at Team Veidekke Innlandet er mer 'åpent' ut mot utøvere i skikretsen, f.eks. ved å invitere til noen åpne treninger.

Mål om å skape et sterkt «guttemiljø» på LHMR

Det vil legges ut/sendes ut informasjon og invitasjon til åpne treninger gjennom skikretsens kanaler.



OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Samarbeidspartnere 2018-2019



Poengskala

1. 50

2. 46

3. 43

4. 40

5. 37

6. 34

7. 32

.....



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Sesongen 2018-19

GD Cup

Klasse	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
J11	18	21	31	15	27	28	20	27	22	34	15	20	23	20
J12	23	12	17	24	15	23	18	18	29	25	32	12	18	21
J13	17	24	14	11	23	11	22	17	12	26	16	24	6	16
J14	9	14	21	10	12	15	10	13	12	10	19	16	14	5
G11	41	39	58	44	36	24	34	31	28	34	41	37	37	25
G12	30	43	46	42	45	31	22	30	36	31	32	31	22	32
G13	28	24	42	32	39	37	22	22	27	29	28	26	19	22
G14	19	26	27	31	22	26	29	18	13	18	15	20	15	16
Sum deltakere	185	203	256	209	219	195	177	176	179	207	198	186	154	157



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Sesongen 2018-19

Totenbank Cup

Klasse	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
J11	23	18	22	21	19	24	24
J12	27	21	19	17	24	18	19
J13	29	25	18	8	12	17	12
J14	17	24	25	12	11	11	18
G11	48	44	40	41	39	31	27
G12	36	46	42	35	26	27	29
G13	46	25	42	30	31	20	25
G14	34	33	19	32	21	25	19
Sum deltakere	260	236	227	196	183	173	173

Gålå Cup

Klasse	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
J15	12	15	25	22	21	14	21
J16	13	11	13	18	20	18	13
G15	33	37	27	27	35	31	28
G16	27	29	25	26	25	24	28
Sum deltakere	85	92	90	93	101	87	90



OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Samarbeidspartnere 2019-2020



Skal reforhandles



Skal reforhandles



Jobbe for å finne en ny samarbeidspartner
for kretscup 15-16 år?



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Samarbeidspartnere 2019-2020

Til diskusjon:

- Antall renn og antall tellende renn
- Premiering
- Poengskala
- Avslutningshelg

Se lenger ned i referatet.



VÅRMØTE 2019

OPPSUMMERING 2018-19

- ✓ Terminlista 2018-19 Oppland bestod av:
 - ... 41 langrenn
 - ... 18 turrenn

Av disse måtte vi avlyse 1 turrenn pga. for liten påmelding og 6 langrenn, 3 pga. snømangel, 2 pga. få påmeldte og 1 pga. ikke nok frivillige til å arrangere
 - ✓ LK-representanter har vært tilstede på alle KM-arrangement.
 - ✓ Oppsett av TD'er har fungert greit denne sesongen.
Mentorordningen gir kompetanseflyt 😊
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Terminliste sesongen 2019-20





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Rulleski sommer/høst 2019



RULLESKIVETTREGLER

- 1 For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- 2 All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
- 3 Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
- 4 Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
- 5 Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- 6 Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
- 7 Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
- 8 Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
- 9 Unngå musikk i ørene for å ha fullt fokus i trafikken.

Utarbeidet av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Statens vegvesen og Trygg Trafikk.

Status pr. 11. mai

- August
Tour de Synnfjell ??
- Søndag 1. september
Høstrullen på Lygna
Gran IL, Lygna Skisenter
- Lørdag 28. september
ØTS-rennet 2019
Østre Toten Skilag, Karidalen
- Helgen 4-6. oktober,
Lillehammer Rulleskifestival,
Lillehammer Skiklub

Andre:

- ... Gjøvik Skiklubb/Øverbyrennet?
- ... NTG/ØTI, Mosetertoppen?
- ... Lalm/Dombås?

Aldersgrenser? Regelverk...?
Rulleskicup?



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Rulleski sommer/høst 2019

Rulleskicup?

Det bør etableres flere faste rulleskirenn først, ta med i planleggingen til neste års terminliste.

Aldersgrenser/-klasser rulleskirenn?

Vårmøtet enes om at det er ok med aldersklasser ned mot 8 år dersom det arrangeres i lette løypetraseer i lukkede anlegg, med et godt opplegg preget av lek.

Det anbefales også at klubbene som åpner opp for rulleski for de yngste, også bør ha tilbud om låneski for aldersgruppe også til trening.

Ok med konkurranseklasser fra 11 år og opp,
Arrangør lager de de aldersfordelingene som de mener er mest hensiktsmessig, i diskusjon med TD.

En anbefaling er å slå sammen 11-12, 13-14, 15-16, junior og senior.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Terminliste 2019-20 Grunnlag

Føringer:

- ✓ nasjonal terminliste
- ✓ OSK-LKs vårmøte kommer med føringer
- ✓ klubbenes rennønsker – søknadsfrist 1. september
- ✓ OSK-LKs høstmøte fastsetter terminlista

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.
-



VÅRMØTE 2019

TERMINLISTEARBEID 2019-20

- ✓ Hvordan kan vi tilrettelegge for å lage ei god terminliste?
- ✓ Hva slags type renn (langrennscross?) er det ønskelig at vi legger inn og for hvilken aldersgruppe?
- ✓ Antall renn pr. helg og hvor mange i hver region?
- ✓ Hvordan utlyse aktuelle helger for renn - KM?
- ✓ Søknadsfrist 1.september
- ✓ Prosessen fra fristen går ut til endelig terminliste

Vedr. langrennscross

Innspill fra Raufoss; La inn elementer av langrennscross i slutten av langrennet, fikk noen reaksjoner mot dette.

Diskusjon: Det er viktig å se på hva langrenn kommer til å være i framtida, og langrennscross har kommet for å bli. Viktig med allsidighet, men det skal være seriøst, ikke minne om 'påskeskirenn'.

Kan dette tas med som tema TD- og arrangørkurs, for å legge noen føringer for hva som skal til for å lage en bra langrennscross, hvilke elementer som er ok å ha med og hvordan? Viktig å koble på jury/TD i planlegging av renn med langrennscross.



VÅRMØTE 2019

TERMINLISTEARBEID 2019-20

Terminliste turrenn:

- ✓ Unngå kalenderkonflikter
 - ✓ Ofte samme helg år etter år
 - ✓ Ønske om å jobbe langsiktig

 - ✓ NB!
Det er viktig å legge inn rennsøknad på vanlig måte,
fristen er 1. september også her!
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Antidoping / Rent Idrettslag

Antidoping Norge har hatt en relansering av Rent Idrettslag

<https://www.rentidrettslag.no/>

De klubbene som allerede er godkjent som Rent IL, beholder lisensen sin og må ikke ta den før den må fornyes på vanlig måte.

F.o.m. sesongen vil NSF og skikretsen stille krav om at følgende klubber har status som Rent Idrettslag:

- Avgir løpere til landslag/regionslag
 - Arrangerer KM
 - Arrangerer større turrenn
-



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

TD

TD'er:

Alle arrangører som søker om renn, må også stille med TD'er!

- ✓ Hvordan skal vi rekruttere?
 - ✓ Kurs hvert år?
 - ✓ Kurs for nybegynnere og viderekommende?
 - ✓ TD- og arrangørkurs høsten 2019:
Lørdag 2. november ifbm. Idrettshelga Innlandet på Lillehammer
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Kretsopplegg NM/HL/Norgescup 2019-20

NSF/ Terminlistens hovedpunkter 2019-20

Pr. nå er NC Gålå, NM junior, NM del 1 og 2 og HL tildelt.

Det er reservert senger til NC på Gålå og NM på Konnerud.
Det er IKKE reservert overnatting ifbm. NM del 2 på Lillehammer.
Evt. behov for dette?

Mht. NC junior fortsetter de med samme opplegg, der fordelingen av overnatting gjøres NSF/arrangør, etter en gitt fordelingsnøkkel.
I 2019-20 vil dette også gjelde HL.

For NC senior reserverer skikretsen direkte, dette gjøres så fort rennene har fått tildelt arrangør.

Informasjon om påmelding til overnatting legges ut i forkant av høstmøtet.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Sesongen 2019-20

Landslagsløpere sesongen 2019-20:

- ✓ Ingvild Flugstad Østberg – kvinner senior
 - ✓ Mari Eide - kvinner senior
 - ✓ Marte Mæhlum Johansen – kvinner rekrutt
 - ✓ Mathilde S. Myhrvold – kvinner rekrutt

 - ✓ Mattis Stenshagen – herrer sprint
 - ✓ Ansgar Evensen – herrer junior
-



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Til diskusjon og vedtak

- ✓ Alle klubber har mulighet til å komme med innspill til vårmøtet
- ✓ LK reiser på nasjonalt vårmøte.
I noen saker ønsker og trenger vi deres meninger.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Innspill fra klubber

Lillehammer SK:

Ønske om at NSF stiller krav til arrangørene på NM/NC om et minimum kvadratmeter pr. smørebod, gjerne standardisert – slik at man vet når man bestiller hvor stor plass det er. Bør være et minimum på 15 m² for 4 plasser. Det er generelt ofte dårlig tilrettelagte smøreboder under NC/NM.

- ✓ Tas opp på NSF Vår møte.

Østre Toten Skilag:

Lage en poengskala for uttak til de seedede lagene i HL, gjør uttaket enklere og mer forutsigbart.

- ✓ Stig Almsbakken og en fra LK får i oppgave å lage et forslag til poengskala. Behandles av LK i august, og legges fram som forslag på Høstmøtet.
-



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Innspill fra klubber

Brandbu IF

I år er det lagt 1 renn til søndag første helga i vinterferien og 1 renn siste helga. Mulig å legge cuprennene utenom vinterferien? Og evt. redusere antall tellende renn fra 6 til 5?

- ✓ Vi vil prøve å verne en av helgene i vinterferien
- ✓ Vedr. ønske om 5 eller 6 tellende renn (av 7), votering ga et lite flertall for 6 renn.
- ✓ Endelig beslutning må tas på Høstmøtet.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Innspill fra klubber

Vind IL

Variasjon i distanser fra 15 år

For å hindre frafall for jenter 15 år kan et tiltak være at noen distanser i begynnelsen av sesongen er 3 km. Mange opplever at det er krevende å gå fra 3 km til 5 km, fint med variasjon. Gutter 16 år bør få kjenne på 7,5 km distanser på noen renn. Kun hovedlandsrennet som er 7,5 km. Dette for en tilvenning 10 km.

For juniorer bør det være større variasjon i distanser. I år var det kun 2 sprintrenn øvrige renn var 10 km.

- ✓ 7,5 km burde vært lagt inn på KM
 - ✓ Innspillene vedr. junior tas med til NSF langrenn
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Innspill fra klubber

Vind IL

Premering Totenbank- og GålåCup

Ledere og trenere i Vind IL har inntrykk av at cup statusen er lavere nå enn det den har vært tidligere. Hvilke tiltak som skal til for å øke status har vi ikke løsning på, men vi ønsker at spørsmålet blir stilt til deltakere på vårmøte. Vil premiering øke status? Kan cup i større grad benyttes til uttak i ulike sammenheng? Har kretsen mulighet til å sende en forespørsel til utøvere?

For å stimulere til «flest mulig lengst mulig» kan de som har deltatt på 90% av cup rennene få en oppmerksomhet i tillegg til de som får topp 3 plassering.

- ✓ Viktig med fokus på bredde, mer enn toppresultater
Siste renn – evt. premie til alle som deltar, som krav til arrangør?
Premie fra kretsen/sponsor til de som har deltatt på alle kretscuprenn?
-



OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Saker til NSF Vår møte 2019 14-16. juni

Lagstruktur for fremtiden [Fra NSF](#)

- ✓ Elite – damer og herrer – ja
- ✓ Rekrutt – fjernes?
Regionlag? Eller større fokus på rekrutt?
- ✓ Regionlag – hvor mange? 4 eller 5?
Faste baser? Finansiering? Eid av kretsene?
- ✓ Juniorlag?
En større nasjonal satsingsgruppe?
- ✓ Hva tjener oss i Oppland?

OSK ønsker å styrke regionnivået, gjerne med 5 regioner som i dag.
Beholde modell, eier- og finansieringsstruktur som nå.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VÅRMØTE 2019

Saker til NSF Vår møte 2019 14-16. juni

Fluorsaken

- ✓ Forbudt -> 16år
- ✓ NILU tar stikkprøver
- ✓ HL: 48 tester – 12 viser «rødt»
Kan stamme fra børster, luft, urene produkter.
Avslappet stemning i smøreboden
- ✓ Holdningsarbeid
- ✓ Fortsette med forbudet? Ja - Nei

Fra NSF

OSK ønsker å beholde forbudet, viktig å jobbe med holdninger, framsnakke og jobbe for en positiv holdning til det. Det er også viktig med tester og å være synlige på de store rennene, som Ungdommens Holmenkollrenn.

Det bør være mer testing, også tidligere i sesongen

Vurdere sanksjoner for de som tester rødt, evt. bøter til klubbene?

Lage et holdningsmateriale som alle arrangører kan bruke – invitasjoner, på arenaen mm.

Legge opp til at TD'er også følger opp.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

LK-arbeid

Hva skal LK jobbe med fram mot Høstmøtet 2019?

- Dagsamlinger 11-14år
 - Vind 7.sep
 - Lillehammer
 - ØTI
 - Valdres 15.sep eller 13.okt
 - Hadeland 24.aug
 - Gudbrandsdalen
 - Annet?
-



OPPLAND
SKIKRETETS

VÅRMØTE 2019

Valg LK

- ✓ *Torbjørn Broks Pettersen (leder) - valgt på Skikretstinget*
- ✓ *Ragnhild Soleng (nestleder) – ikke på valg*
- ✓ *Stein Plukkerud - ikke på valg*

- ✓ Lillann Gulbrandsen – på valg, tar gjenvalg
- ✓ Håvard Nyhagen - på valg, tar gjenvalg
- ✓ Robert Granseth - på valg, tar gjenvalg

Alle ble enstemmig valgt for 2 nye år.
