



# OSLO SKIKRETS



## **INNHold**

<b>Generell oppsummering.....</b>	<b>2</b>
<b>Ungdomsstafetten 2015.....</b>	<b>6</b>
<b>13-14 år (Født 2002-2001).....</b>	<b>9</b>
<b>15-16 år (Født 2000-1999).....</b>	<b>10</b>
<b>Junior / Team Kollen.....</b>	<b>17</b>
<b>Senior.....</b>	<b>19</b>
<b>Team Veidekke Oslofjord.....</b>	<b>21</b>



# OSLO SKIKRETS

## Generell oppsummering

Takk for en hektisk, kort, men god skisesong med mye aktiviteter i skikretsen.

Til tross for at vinteren også i år kom seint, ser vi at rekrutteringen til langrennsporten er større enn noen gang. 270 løpere i Milsluker Cup og 170 Oslo-løpere fra 12 Osloklubber som til sammen stilte 36 stafettlag i årets Hovedandsrenn, viser at Oslo Skikrets har stor bredde opp til junioralder, og at det jobbes svært godt i de lokale klubbene.

Frykten for snømangel gjør at det er få klubber som tør å arrangere skirenn før nyttår. Samtidig blir sesongen kort etter nyttår, og det er mange arrangører som ønsker innpass på terminlisten. Ekstra sårbart blir dette når de fleste renn må arrangeres på de samme arenaene. Kommende sesong er det Skiskytter-WM vår mest brukte arena, Holmenkollen, og kampen om de få helgene det kan arrangeres skirenn der, er hard. Derfor er det ekstra gledelig at Kjelsås er godt i gang med sitt nye anlegg i Linnerudkollen og at det er bevilget penger til nytt anlegg i Lillomarka.

For å møte klimaendringene på en best mulig måte jobbes det både med å gjøre langrenn mer om til en helårsidrett, i form av flere sommerskiskoler, rulleski- og kunstsneanlegg.

Oslo Skikrets langrenn har hatt følgende styre i 2014-15:

Email-adresse for spørsmål: [oslo@skiforbundet.no](mailto:oslo@skiforbundet.no)

Funksjon	Navn	E-post	Mobil
Leder	Espen Utaker	<a href="mailto:espen.utaker@diakonhjemmet.no">espen.utaker@diakonhjemmet.no</a>	474 68 708
Nestleder	Ola Horten	<a href="mailto:o.horten@gmail.com">o.horten@gmail.com</a>	913 92 778
Styremedlem/sekretær	Knut Arne Røer	<a href="mailto:knutarne.roer@dnb.no">knutarne.roer@dnb.no</a>	90 20 34 25
Styremedlem	Lillis Rabbing	<a href="mailto:lillis.rabbing@gmail.com">lillis.rabbing@gmail.com</a>	930 85 598
Styremedlem/ Ungdomsrepresentant	Anne Maren Belsby (går ut av styret)	<a href="mailto:anne_maren8@hotmail.com">anne_maren8@hotmail.com</a>	917 75 733
Styremedlem/	Andre Hellum.	Margrethe.Meo@krefregisteret.no	99410512



# OSLO SKIKRETS

<b>Oppmann 13-14 år</b>	Margrethe Meo overtar for 2015/16- sesongen.		
<b>Styremedlem/ Oppmann 15-16 år</b>	Roald Kleivi Heming Harnæs Lars Njaastad	<a href="mailto:roald.kleivi@no.abb.com">roald.kleivi@no.abb.com</a> <a href="mailto:heming.harnas@telenor.com">heming.harnas@telenor.com</a> <a href="mailto:Lars.Njaastad@Affecto.com">Lars.Njaastad@Affecto.com</a>	911 98 656 994 11 400 909 73 930
<b>Styremedlem/ Oppmann Junior</b>	Morten Jutkvam	<a href="mailto:morten.jutkvam@nrk.no">morten.jutkvam@nrk.no</a>	970 82 984
<b>Styremedlem/ Oppmann Senior</b>	Frode Trollebø	<a href="mailto:trolleboe@hotmail.com">trolleboe@hotmail.com</a>	412 87 195
<b>Styremedlem/ Oppmann Turrenn</b>	Svein Monsen	<a href="mailto:slmo@online.no">slmo@online.no</a>	
<b>Styremedlem/ Anlegg</b>	Jørn Raastad Barbro Dahlen	<a href="mailto:jorn@raastad.net">jorn@raastad.net</a> langrenn@rustad-idrettslag.no	926 33 060 416 92 050
<b>Oslo skikrets adm.</b>	Tove Andersen	<a href="mailto:tove.andersen@skiforbundet.no">tove.andersen@skiforbundet.no</a>	920 30 632

Styret for 2014/15 ble konstituert i august 2014 etter at alle styremedlemmene var valgt. De fleste var nye styremedlemmer. Det er gjennomført seks styremøter fra august til mai, i tillegg til Høst- og Vårmøter. Det har vært svært godt fremmøte på styremøtene og de ulike ansvarshavende har jobbet flittig mellom møtene.

Noen årsgrupper er svært store og hvor oppmenn har en betydelig arbeidsmengde. Oppmannsvervet for 15/16-åringene er derfor delt på tre Kjelsås-pappaer som fordeler ansvarsområder seg i mellom. Dette har fungert svært bra.

## **Styret jobber etter følgende visjon, mål og fokusområder:**

### ***VISJON for Oslo Skikrets Langrenn***

- Arbeide for skiidretten i Oslo
- Bidra til å skape et godt sosialt og sportslig miljø i klubbene som sikrer både bredde og elite



# OSLO SKIKRETS

## **MÅL for Oslo Skikrets Langrenn**

### Sportslige mål:

- Påse at det arrangeres skirenn for alle årsklasser f.o.m 8 år t.o.m Senior i Oslo skikrets
- Legge forholdene til rette for trening og konkurranser lokalt og deltagelse i mesterskap på nasjonalt nivå
- Oppfordre klubbene i Oslo Skikrets om å søke/ arrangere Hovedlandsrenn, Junior/ Senior Cup, Junior/ Senior NM

### Organisasjonsmessige mål:

- Sikre stabilitet og kontinuitet blant styrets medlemmer
- Utvikle organiseringen i Oslo skikrets
- Sikre Langrennskomiteen i Oslo Skikrets god økonomi
- Utnytte klubbenes kompetanse
- Tilfredsstillende forpliktelser om å stille teknisk delegerte (TD)
- Kontakt med kommunale og private instanser (eks. Oslo Skogvesen og Skiforeningen)
- Lage krise- og kontinuitetsplan for store arrangementer
- Anleggsoversikt

## **Fokusområder for Oslo Skikrets Langrenn i sesongen 2014-2016**

Arbeidsoppgavene fra det forrige styret har blitt ivaretatt og videreført av nytt styre:

1. Utarbeide Mål- og Handlingsplan for Oslo skikrets langrenn inkl. roller og ansvar
2. Utarbeide Kart og beskrivelse av Oslos langrennsarenaer
3. Utarbeide Krise- og Kontinuitetsplan for store arrangementer (KM, Oslo skifestival, US, osv)
4. Utarbeide retningslinjer for arrangementer i Oslo skikrets langrenn
5. Utvikle 13-14 års Cup og 15-16 års Cup som et godt konkurransetilbud (jmf. tidligere år)
6. Utvikle samlinger for 13-14 år og 15-16 år (jmf. tidligere år)
7. Etablere Ungdomsstafetten som et eget prosjekt i Oslo Langrenn, inkl. egen organisasjonskomité, rennleder osv.
8. Jobbe med integrering av funksjonshemmede (på krets nivå)
9. Langrenn som helårsidrett
  - Rulleski Cup i Oslo skikrets fra 2015?
  - KM Rulleski fra 2015?

## **”Kreativ på ski”**

Oslo skikrets langrenn deler fra 2013 ut prisen ”Kreativ på ski”. Prisen er på kr 20.000,- og kan deles ut hvert år. Formålet er å fremme skiglede og rekruttering til skiidretten.



Prisen honorerer en gruppe, klubb eller sammenslutning fra flere klubber som har iverksatt eller gjennomført et tiltak lokalt, nasjonalt eller internasjonalt med den effekten at det har gitt økt skiglede og/eller økt rekruttering til skiidretten. Det vil bli lagt særlig vekt på nytenkning, praktisk nytte, overførbarhet til andre grupper eller klubber og rekkevidde til nye deltagere på ski.

Forslag/søknad må fremmes skriftlig med nødvendig dokumentasjon til leder av Oslo skikrets Langrenn innen 1. september det året prisen deles ut. Tiltaket må være iverksatt eller gjennomført etter 1. september det foregående året, og må være mulig å vurdere innen forslagsfristen. Alle kan foreslå kandidater, og man kan selv søke om å motta prisen. Tekstdelen av søknaden skal maksimalt inneholde 300 ord. Det kan legges ved inntil 5 bilder, og film av inntil 5 minutters varighet.

Jury for prisen er identisk med valgkomiteen for Oslo Skikrets langrenn det påfølgende år i tillegg til langrennskomiteens ungdomsrepresentant. Juryen mottar forslagene fra kretsleder umiddelbart etter frist, og vedtar prisvinner innen 1. oktober samme år. Prisvinner offentliggjøres og hedres på Oslo skikrets langrenns Høstmøte samme år.

Om ingen blir funnet verdig til å motta prisen, utgår den for det aktuelle året.



OSLO  
SKIKRETS

## **En solrik Ungdomsstadefett i Holmenkollen Søndag 15. mars 2015**

**Landets beste 15-16 åringer kunne i år nyte sol og varme under årets Ungdomsstadefett. Stadefetten er et av årets største høydepunkt for skiglade 15-16 åringer.**

Ungdomsbirken var uheldigvis samme dag i år, noe vi ikke kunne gjøre noe med i og med Word cup setter opp konkurransene WC-helgen. Trolig vil dette ikke skje neste år da det ser ut som at stadefetten går i starten av februar.

**I Ungdomsstadefetten 2015 som er den 18'ende i rekken deltok 29 lag. Stadefetten ble vist på NRK 2 og NRK1 søndag kveld og hadde henholdsvis 47 000 og 359.000 seere.**

Oslo Skikrets vil rette en stor takk til alle som har bidratt. Dette gjelder World Cup Nordic, NRK, hovedkomiteen for Ungdomsstadefetten og våre sponsorer. Av sponsorer vil vi takke spesielt Norges Skiforbund, Statoil, Profilhuset og Ica. I tillegg vil vi takke Per Nymoer og landslagsutøver Finn Hågen Krogh som gledelig stilte opp med erfaringsutveksling om Finn Hågens vei til å bli blant de beste i verden. Ungdomsstadefetten 2015 ble ett meget flott og vellykket arrangement. TUSEN TAKK!

Ungdomsstadefetten arrangeres like profesjonelt som et World Cup renn. Stadefetten sendes på TV, utøverne konkurrerer i de samme løypene som World Cup deltakerne, de følger akkurat samme retningslinjer og de 6 beste lagene møter til medalje-/ blomsterseremoni. Også i år ble stadefetten vunnet av Buskerud. Oppland ble nr. 2 mens Akershus tok tredje plassen på pallen.

Ungdomsstadefetten er også ett arrangement hvor det sosiale vektlegges sterkt. Kretsene var innkvartert på Radisson Blu Hotel Nydalen. Lørdag kveld ble det arrangert Ungdomsbankett med middag og utdeling av deltager gave. Litt underholdning fikk ungdommene også med seg. Takket være fantastiske sponsorer kan Ungdomsstadefetten by på meget flotte deltakerpremier til alle utøverne. Disse ble i år delt ut av Per Nymoer og Finn Hågen Krogh.





Seierspallen i Ungdomsstafetten 2014. På det høyeste trinnet ser vi vinnerne fra Buskerud, til venstre for dem i bildet har vi Oppland som ble nummer 2, mens 3. plass gikk til Akershus. Foto: Espen Utaker



Foto: Espen Utaker



Det ligger stor prestisje i å få gå Ungdomsstafetten da det kun er 2 lag fra hver krets som kan delta (4 utøvere per lag). Dette er morgendagens helter! Flere av disse vil vi garantert få mye glede av i fremtiden. Det er mange meritterte utøvere som startet sin «TV-karriere» i nettopp Ungdomsstafetten. Går vi tilbake i resultatlistene kan vi finne kjente navn som: Martin Johnsrud Sundby, Øystein Pettersen, Tord Asle Gjerdalen, Johan Kjølstad, Maiken Kaspersen Falla, Finn Hågen Krogh, Marthe Kristoffersen og Pål Golberg.

Dette viser at utøverne som har vært i ilden i Ungdomsstafetten 2015 absolutt er kandidater til å representere Norge i et eventuelt VM i Trondheim 2021 - Vi ønsker lykke til videre.



NRK intervjuer Oppland som ble nr 2. Foto: Espen Utaker.

### **Relaterte linker:**

[www.ungdomsstafetten.com](http://www.ungdomsstafetten.com)

<https://www.facebook.com/ungdomsstafetten>

Opptak fra ungdomsstafetten på NRK 2 kl 17.30 <http://tv.nrk.no/serie/langrenn/mspo30082215/15-03-2015>

NRK1kl 18:<http://tv.nrk.no/serie/langrenn/MSPO30082115/15-03-2015>

Langrenn.com:

Forhåndsomtale: <http://www.langrenn.com/startliste-ungdomsstafetten-2015.5715012-1743.html>

Etter stafetten: <http://www.langrenn.com/buskerud-seier-i-ungdomsstafetten.5717984-1743.html>

Artikkel i Skisport: nr 2/2015, s.80 og 81



## Sesongberetning 13/14 åringene

### BARMARKSAMLING FOR 13 / 14 åringene i SKIKRETSEN

Oslo Skikrets og Røa IL arrangerte siste helg i oktober en vellykket kretssamling for 13- og 14-åringene (2001 og 2002) med ca. 200 barn fra alle klubbene i kretsen. I år var været med oss og det var lagt opp til en morsom, allsidig og sosial treningsdag med konkurranser og intervaller i området ved Bogstad og Røa.

I pausen var det ernæringsforedrag, premieutdelinger og et inspirerende foredrag med Sune Wentzel som holdt et morsomt foredrag om å ha det gøy og prøve nye ting, samtidig som man tok sin idrett seriøst.

### Milsluker'n cup

Oslo Skikrets arrangerte også i år Milsluker'n cup er for 13- og 14-åringene. Cupen besto av 9 renn, hvorav de 6 beste rennene telte i sammendraget. Følgende renn var med i cupen;

- Lauritz Bergendal
- KM klassisk
- KM skøyting
- Oslo Skifestival
- Rossignolrennet
- KM Sprint
- Kollmila
- Njårdrennet
- Kjelsåsrennet

I 13 års klassen vant Danis Brguljak, Årvoll gutteklassen og Vilde **Opedal, Nård jenteklassen**

**1 14 års klassen vant Mats William Jensen, Njård gutteklassen og Ingrid Hermine Fürst, Heming IL jenteklassen. Ca. 270 13/14-åringene deltok i Milsluker'n Cup.**



## Sesongberetning 15-16 år (født 1999-2000)

Til tross for en ny sesong med en snøfattig inngang til vinteren i Oslo området kan vi se tilbake på en gledelig økning i antall 15-16 utøvere både når det gjelder samlinger, BDO-cup og hovedlandsrenn. Oslos deltakelse i interkretssamlingen på Geilo ble ikke videreført i år, i stedet ble det arrangert en ekstra barmarkssamling i Holmenkollen medio september. Øvrige samlinger er videreført med oktobersamling i Holmenkollen, snøsamling på Nordseter og tur til hovedlandsrennet i Stokke. I tillegg ble det arrangert en egen midtukesamling for jenter medio november. De tre kretsene Østfold, Akershus og Oslo sto sammen om BDO-cup med 7 renn. Oslo konkurrerte med to lag mot andre kretser i Ungdomsstafetten under WC i Holmenkollen.

Hovedlandsrennet var årets høydepunkt for 15/16-løperene i Oslo skikrets. I år var det Stokke IL som arrangerte rennet helgen fra den 27. Februar til 1. Mars. Det var rekordpåmelding med ca 170 løpere fra Oslo skikrets fordelt på 12 klubber. Vi bodde på Oslofjord Convention-center, Brunstad, der vi ble tatt godt vare på i fine lokaler med kort avstand til skistadion. Skismøring ble gjennomført i felles telt på nesten 200 kvadratmeter, noe som skaper en god atmosfære mellom klubbene. Rustad IL med Anders Dahlen og Erlend Standish gjorde en utmerket jobb med testing av smøreprodukter og rilling for alle klubbene i kretsen.

Resultatmessig manglet vi noe på topplasseringene, men det var mange løpere som gjorde gode prestasjoner og viste god framgang likevel. Det er viktig å tenke langsiktig i langrenn og så lenge man trener godt, har glede av å gå på ski og forbedrer seg vil resultatene komme. Det som er mest gledelig er at vi har svært mange løpere som går godt på ski og har stort potensiale til å nå langt i langrenn om de velger å fortsette det gode treningsarbeidet de gjør.

### Samlinger sesongen 2014-2015

Aktivitet	Sted	Tid	utøvere	15 år	16 år	jenter	gutter
<i>Barmarkssamling 1</i>	Holmenkollen	14/9	104	65	39	38	66
<i>Barmarkssamling 2</i>	Holmenkollen	18 – 19/10	140	76	64	61	79
<i>Jentetreff</i>	Heminghallen	19/11	62	44	18	62	0
<i>Snøsamling</i>	Nordseter	29/11 – 1/12	138	79	59	51	71
<i>Hovedlandsrennet</i>	Stokke	28/2 – 2/3	143	93	50	86	57



# OSLO SKIKRETS

Oslo Skikrets besluttet i høst å ikke støtte opp om interkretssamlingen på Geilo i august slik de har gjort tidligere år. Bakgrunnen for det er en oppfatning av at NTG Geilo som arrangør i vel stor grad benytter samlingen som en rekrutteringsmulighet til skolen, noe som blir betraktet som lite forenlig med arbeidet som kretsen legger ned for beholde egne utøvere i kretsen gjennom Team Kollen.

## **Barmarksamling 1**

I stedet ble det lagt opp til en ekstra barmarksamling i egen regi 18/9 i Kollen hvor Audun Svartdal ble leid inn til teknikktraining rulleski og hvor det ellers ble lagt opp til stasjoner med styrke, hurtighet/spenst og koordinasjon/balanse. Lunsj ble organisert i Tribunekafeen hvor vi fikk levert wraps, brødmatt, frukt og smoothies. Samlingen ble godt mottatt og de vel 100 utøvere som deltok fikk en lang og intensiv dag i Kollen. Til sammenligning var det 36 utøvere med fra Oslo på interkretssamlingen i fjor.

## **Barmarksamling 2**

Barmarksamling 2 ble som tidligere år arrangert over to dager hvor den første var i Kollen med spenst/skigang/bakkeøvelser, styrke og rulleski. Utøverne ble delt inn i grupper etter alder og kjønn og øvelsene ble ledet av klubbtrenerne. Samtidig ble det arrangert infomøte i kafeen for ca. 20 oppmenn/foreldre hvor program for sesongen ble gjennomgått med hovedvekt på HL Stokke, samlinger og BDO-cup. Lunsj etter samme modell som forrige samling med Kjelsåsforeldre som servitører. Søndag var det felles løpetur fra Frognerseteren til Kobberhaughytta hvor Grethe også i år spanderte nybakte boller på hele gjengen.

## **Egen jentekveld**

Kretsen har tidligere satt søkelys på hvordan vi kan minske frafallet av jenter i de eldre årsklassene. I den anledning ble det tatt initiativ til en egen jentekveld i regi av Heming i Heminghallen med trening etterfulgt av pizza og sosialt samvær. Takk til Christina Engebretsen som ledet en morsom og annerledes styrketrening, Linn Eriksen med inspirerende innlegg om sine erfaringer som toppidrettsutøver og Sigurd Germundson som koordinator.

## **Skisamling Nordseter**

Snøsamlingen ble som vanlig holdt på Nordseter første helgen i desember. Samlingen teller tre dager inklusive fredag. Av hensyn til de som prioriterte skole ble det satt opp en buss fredag ettermiddag i tillegg til de to fredag morgen. Det ble to økter fredag og lørdag pluss langtur søndag med hele gjengen til Pellestova hvor vi fikk servert vafler i eget lokale for oss. Lørdag var den ene økten sprint med prolog, både for variasjonen sin del og for å forberede utøverne på det som ventet dem i hovedlandsrennet.

Det var 13 ledere/trenere totalt. Flertallet av disse kom fredag kveld, noe som gjorde at vi var litt tynt bemannet på de to første øktene. Ved gjennomføring delte vi opp i to jente- og to guttegrupper etter alder. Den største gruppen ble likevel på 50 utøvere som blir i meste laget for trenere å følge opp når det også er stort sprik i ferdigheter. Sosialt sett er det utvilsomt viktig med denne type samlinger hvor både utøvere og ledere knytter bånd på tvers av klubbene.

Takk til klubbtrenerne som har bidratt på samlingene og spesielt til hovedtrener Sverre Waaler Kaas (Heming) og Tinus Dahl (Lyn) for fin assistanse.



## BDO-cup 2014-2015

Oslo skikrets har videreført samarbeidet med Akershus skikrets og Østfold skikrets og arrangert BDO-cup i langrenn for klassene 15-16 år (født 1999 og 2000) for inneværende sesong. Denne gangen endte vi med følgende 7 renn:

	Dato	Arrangør	Renn	Stilart
1	04.01.2015	Ørje		Klassisk
2	17.01.2015	Høybr & Stovner	Oslo Skifestival	Fristil
3	31.01.2015	Lillomarka	Rossignolrennet	Klassisk
4	07.02.2015	Koll	KollMila	Fristil
5	28.02.2015	Stokke	Hovedlandsrennet	Klassisk - sprint
6	07.03.2015	Hakadal	Hakadalsrennet	Fristil
7	22.03.2015	Bjerke	Nordåsenrennet - finale	Fristil

Før jul var det mildt og snøfritt på Østlandet og Veståsensprinten ble derfor avlyst. Kulda kom akkurat i tide til at de fikk produsert snø i Ørje. Sprinten i HLR ble tatt inn som erstatning for det avlyste rennet.

Av de 6 første BDO-rennene telte 4, uavhengig av stilart/form. Det 7. rennet er finale, og poengene herfra blir lagt til. I år var det 4 fristilsrenn og 3 i klassisk stil. Det byttes på mellom sesongene hvilken stilart som har 4 renn.

Oslo skikrets hadde 175 deltagere gjennom sesongen (økning på 33% fra i fjor) og de fordelte seg følgende som vist i tabellen under.

	Utøvere	15 år	16 år	jenter	gutter
<b>BDO cup</b>	174	103	71	64	110

I år er poengsystemet endret. Førsteplass gir fremdeles 100 poeng, 2. gir 90 poeng, 3. gir 82 poeng og så går det nedover til 44. plass som får 2 poeng mens fra 45. plass gis ett poeng. Det nye er at flere løpere (44 i stedet for 29) får mer enn ett poeng. Vi har kun fått positive tilbakemeldinger til denne endringen. Forslaget kom fra Egil Ihlen i Koll.

Premieutdelingen for cupen sammenlagt ble holdt i forbindelse med siste renn på Nordåsen. Premiene var gitt i sin helhet av BDO til de 10 beste jentene og 15 beste guttene i hver klasse. Oslo Skikrets hadde beste løper i G16 (Håvard Moseby, Kjelsås) og 4. plasser som beste resultat i de andre klassene (Pia Stangeby, Lyn i J15, Ingvil Ahlsand, Kjelsås i J16 og Sander Andre Uv, Rustad i G15). Resultatliste ligger på skikretsens web-side.

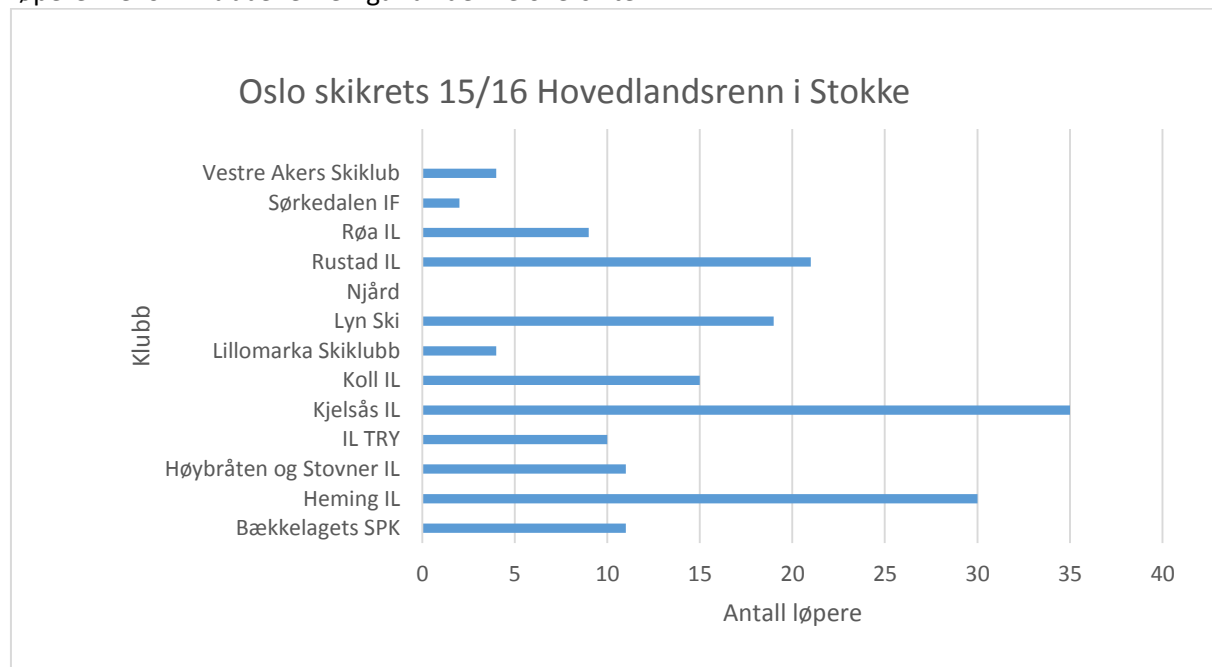
## Hovedlandsrennet, Stokke.

Med nok en snøfattig vinter og flere avlyste renn måtte det mye kunstsne til for å få arrangert terminfestede skirenn i Oslofjordregionen. Vi visste at Stokke hadde god erfaring som arrangør og ville gjøre sitt ytterste for å få gjennomført Hovedlandsrenn likevel og det klarte de med god stil. Selv om hele Stokke-regionen var uten snø og minnet mer om en tidlig vår-helg var det rikelig med

kunstsne i løypene og arrangementet ble gjennomført med værgudene i påskestemning på fredag, noe mer gråvær på lørdag og plaskregn på søndag. Salting av løypene ble gjennomført på best mulig måte og løypene ble mye bedre enn man kunne fryktet når værgudene ikke er samarbeidsvillige.

Oslo skikrets organiserte samlet overnatting på Brunstad hos Oslofjord Convention Center. Dette fungerte utmerket og vi fikk en god sosial ramme rundt arrangementet med alle våre klubber samlet. Alle klubbene fulgte lojalt skikretsen opplegg og vi mener dette ga god uttelling både sportslig, sosialt og økonomisk.

Oslo skikrets hadde rekordstor deltagelse med 170 løpere påmeldte og til sammen nesten 300 personer inklusiv foreldre og støtteapparat. Vi er til sammen 12 klubber som deltar i skikretsens fellesopplegg. Njård måtte dessverre melde frafall, men vi regner med at de kommer sterkere tilbake. Fordelingen av løpere mellom klubbene fremgår av denne oversikten:



Torsdag ettermiddag var det testing av løypene før innsjekk på Brunstad, som ligger ca. 15 minutters kjøring fra stadion. Noen fra smøreteamene ankom allerede på onsdagskvelden med Rustad i spissen som ansvarlig for smøretesting. Rustad med Anders Dahlen gjorde som vanlig en svært god jobb og sørget for at alle klubbene fikk de beste rådene om hva man skulle velge av glid og festeprodukter.

Smøreteltet på nesten 190 kvadratmeter ble fordelt ut fra størrelse på klubbens løper-grupper. Hver klubb fikk tildelt litt over 1 kvadratmeter pr. løper. Torsdagsettermiddag var alle smøreteamene på plass med sitt utstyr og mannskap, så da var det hektisk aktivitet i teltet vårt.

Fredag var første renn-dag med fristil distanserenn på programmet. G16 gikk 7.5 km og de øvrige gikk 5 km. På grunn av snøforholdene var løypene lagt som 2 x 2,5km og 2 x 3,75km, fordi det var umulig å få



lagt kunstsnø i hele 5km-sløyfa (I utgangspunktet skulle G16 gå 5+2,5km og de øvrige 5km) Dette fungerte bra selv om det ble en lang dag med svært mange utøvere på start og litt trengsel i løypene. Forholdene ble gode i løypene og arrangøren gjorde en utmerket jobb.

Antall påmeldte og fullførende fra Oslo skikrets:

Klasse	Antall fullførte OSK	Antall påmeldte OSK	Antall påmeldte totalt HL2015
<b>G15</b>	55	60	349
<b>G16</b>	38	43	366
<b>J15</b>	31	37	226
<b>J16</b>	19	21	169
<b>Totalt</b>	<b>143</b>	<b>161</b>	<b>1110</b>

Oslo skikrets har en svært god bredde med nesten 15% av antall påmeldte totalt for hele Hovedlandsrennet. Våre beste resultater nådde ikke helt til pallplasser, men totalt sett var det mange blide ansikter og noen skuffede, som det alltid vil være på skirenn.

Oslo skikrets sine 3 beste i de 4 klassene på fredagen fristilkonkurranse ble som følger:

G15	G16	J15	J16
<b>14. Sander André Uv, Rustad</b>	<b>7. Håvard Moseby, Kjelsås</b>	<b>8. Karianne Olsvik Dengerud, Kjelsås</b>	<b>15. Anniken Prietz Staude, Heming</b>
<b>16. Even Riber Haugland, HSIL</b>	<b>47. Øystein Hoel Sandsdalen, Rustad</b>	<b>13. Nora Sanness, Kjelsås</b>	<b>16. Ingvil Ahlsand, Kjelsås</b>
<b>29. David Thorvik, Kjelsås</b>	<b>49. Lukas Liland, Koll</b>	<b>20. Pia Stangeby, Lyn</b>	<b>20. Amanda Hylland Spjældnes, Lyn</b>

Lørdag var det klassisk sprint. Løypa var relativt kort på grunn av snøforholdene med en bratt bakke midtveis og en skarp sving på toppen. Det var kaldt på natta og dette ga noe ujevne forhold i gutteklassen med skarpere føre for de som startet først i G16. Dette er noe man må regne med i utendørsidrett og det jevnet seg ut etter hvert for de øvrige klassene. Med kun 30 som går videre fra prolog i hver klasse og små tidsdifferanser blir det tøft å komme videre.

Resultatene for de som kom videre fra prologen ble som følger:

G15	G16	J15	J16
<b>Ingen videre fra prolog</b>	<b>10. Filip Askildsen, Heming</b>	<b>9. Pia Stangeby, Lyn</b>	<b>14. Ingvil Ahlsand, Kjelsås</b>
	<b>20. Håvard Moseby, Kjelsås</b>	<b>14. Karianne Olsvik Dengerud, Kjelsås</b>	<b>19. Kaia Ritland Thomsen, Heming</b>
	<b>24. Tom-Erik Johnsen, Lillomarka</b>	<b>21. Ingrid Leuckfeld Pedersen, Kjelsås</b>	<b>20. Benedicte Rimmereid, Lyn</b>
	<b>26. Mads Ulrich Mjanger, Koll</b>	<b>29. Kristine Kleivi, Kjelsås</b>	<b>22. Amanda Hylland Spjældnes, Lyn</b>



# OSLO SKIKRETS

Totalt fullførte 142 løpere fra Oslo skikrets sprintkonkurransen av totalt 923 startende. Langrenns-crossen var en fin og utfordrende løype, der man fikk prøvd seg på allsidige skiferdigheter. Flere løpere gikk både sprint og langrenns-cross og resultatene for de 3 beste løpere i Oslo skikrets ble som følger:

G15	G16	J15	J16
<b>9. Petter Astrup Arnesen, Heming</b>	<b>24. Sondre Nydal, HSIL</b>	<b>8. Benedicte Gjermundson, Heming</b>	<b>3. Louise Nora Andersen, Heming</b>
<b>10. Christoffer L Nielsen, Heming</b>	<b>24. Nicolay Sevang, Lyn</b>	<b>17. Mathilde Aaby Eiklid, Sørkedalen</b>	<b>11. Anniken Prietz Staude, Heming</b>
<b>20. Adam Jonathan Flatland, HSIL</b>	<b>24. Sigurd Bergesen Wilmo, Bækkelaget</b>	<b>24. Maria Nordheim Morken, Kjelsås</b>	<b>30. Marie Wahlstrøm, Heming</b>

Totalt fullførte 107 løpere fra Oslo skikrets langrenns-cross av totalt 621 startende

På søndagens stafett stilte Oslo skikrets med 22 guttelag og 14 jentelag (samme antall lag som i 2014). Været var forferdelig med tett regn og det beste antrekket var gummistøvler og regnklær. Både gutter og jenter gikk 4 x 3,75km. Normalt skal guttene gå 5 km, men dette ble endret på grunn av løypeforholdene. De 2 første etappene gikk som vanlig i klassisk stil og de 2 siste i fristil. Vi toppet en tredjedel av lagene og gjennomførte trekning for øvrige lag. Det ble ingen toppresultater på stafetten, men alle gjennomførte sine etapper.

De to beste lagene våre i jente og gutteklassene var:

4. plass –

Anniken Staude Preutz;Heming, Amanda Hylland Spjældnes;Lyn, Maria Leseth Føyen;Kjelsås og Ingvil Ahlsand;Kjelsås

20.plass -

Nicolay Sevang;Lyn, Anders Kristiansen Roberg;Kjelsås, Sander André Uv;Rustad og Håvard Moseby;Kjelsås.

Vi takker uttakskomiteen for arbeidet med å ta ut lagene.

De som stod for denne jobben var:

- Kjetil Tjøgersen, Høybråten og Stovner
- Rolf Hustvedt, Rustad
- Tinus Dahl, Lyn
- Sverre Waaler Kaas (hovedtrener/Heming)

Totalt fikk Oslo skikrets 7 stk. 'topp 10 plasser' :

7. plass til Håvard Moseby, Kjelsås, 7,5km fristil

8. plass til Karianne Olsvik Dengerud, Kjelsås, 5km fristil



# OSLO SKIKRETS

- 3. plass til Louise Nora Andersen, Heming IL, Langrenns-cross (samme tid som 1. plass)
- 10. plass til Christoffer L Nielsen, Heming IL, Langrenns-cross
- 9. plass til Petter Astrup Arnesen, Heming IL, Langrenns-cross
- 8. plass til Benedicte Gjermundson, Heming IL, Langrenns-cross
- 4. plass til Jentene på stafetten.

Dette er svært gode resultater og i tillegg har våre løpere en rekke topp 100 plasseringer. Når vi også tar med den store bredden vi har og det gode miljøet i klubbene, kan vi oppsummere at arrangementet var svært vellykket for Oslo skirekts og vi gleder oss til neste Hovedlandsrenn.

## ***Hovedlandsrennet 2016***

Neste års Hovedlandsrenn arrangeres i Fauske i 2016. Oslo skikrets har bestilt overnatting på Thon hotell i Bodø. Det blir en relativt lang reisevei mellom stadion i Fauske og hotellet, men det er den eneste løsningen som finnes. Det må organiseres buss eller togtransport mellom Bodø og Fauske.

## ***Takk for flott sesong***

Som oppmann for 15-16 år vil vi til slutt takke alle utøvere, trenere, smørere, oppmenn og andre støttespillere som har bidratt til godt samhold, flotte prestasjoner og mange fantastiske opplevelser med 15-16 års gruppen i Oslo Skikrets Langrenn. Det er spesielt gledelig å kunne fortsette den økning i antall utøvere vi har hatt på samlinger og renn fra tidligere år!

Langrenns-Oslo er også heldige å ha et stort og engasjert støtteapparat. Vi vil på vegne av alle 15 og 16 åringene og Oslo skikrets langrenn rette en stor takk til trenere, oppmenn, smørere, sekundanter, heiagjenger, klubbledere, stafettlagledere, fotografer og foreldre! Mange har bistått kretsoppmennene gjennom sesongen.

Oslo, april 2014

Lars Njaastad  
Heming Harnæs  
Roald Kleivi



# OSLO SKIKRETS

## JUNIOR: Team Kollen 2014-2015

### Organisering

Team Kollen (TK) er et frivillig og forpliktende samarbeid på juniornivå mellom langrenns-klubbene i Oslo som ved samordning av ressurser og opplegg effektiviserer arbeidet med å sikre et bredt nivå og gode sportslige resultater. Tilbudet er for de som vil satse på norgescup og junior-NM, og besto i sesongen 2014-15 av 108 løpere. Det stilles ikke krav til resultater for å være med i TK, og med en jevn økning i antall løpere over de siste årene, har utfordringene økt for trenere og ledere som skal opprettholde et godt tilbud til alle. TK ledes av et styre oppnevnt av samarbeidsklubbene, og har i sesongen 2015-16 bestått av Ellen Olsvik (leder), Grete Nykkelmo (Sportslig leder), Merethe Andersen (Økonomiansvarlig), Inger-Lise Velle (Booking-ansvarlig). Etter svake TK resultater i sesongen 2013-14, har den viktigste utfordringen i 2014-15 vært å «få fart på TK igjen». Klubbene har vært engasjert gjennom workshop og oppfølging av denne mhp forbedret opplegg rundt trening og samlinger, sekundering, smøring, reise, fellesmøter, faglig innhold på samlinger, informasjon og kommunikasjon.

### Trening

Hoveddelen av treningen for løperne i TK foregår i klubbene. TK bidrar med gode treningsarenaer, kompetansebygging, lagbygging og med å utnytte felles ressurser. Tilbudet i har bestått av to nærsamlinger, tre fjernsamlinger, reise, opphold, smøring og sekundering på norgescup og junior-NM. Hovedtrener siste sesong var Jostein Moe (Lyn-Ski). Trenerne og sportslig leder har hatt mange og gode diskusjoner om trening og gjennomføring av samlingene gjennom siste sesong med mål om å forbedre opplegget for «å få bedre fart på TK». Opplegget ble bedre gjennom siste sesong, og vi har nå et treningsopplegg som skal gi en fin utvikling for løperne gjennom junioralder.

### Resultater

Resultatene siste sesong viste klar forbedring sammenlignet med sesongen 2013-14. Bildet til høyre viser pallen i K17 på 5 km klassisk under NM jr i Hommelvik. Oslo fikk dobbeltseier med gull til Martine Engebretsen og sølv til Nora Ulvang.

Videre tok TK 11 pallplasser i NC og NMjr i 2014-15 (1 i 2013-14). I tillegg kom TK –løpere 14 ganger på 4-6 plass (7 i 2013-2014). 45 løpere fikk NC poeng (31 i 2014-14).

Alle pallplassene er tatt av TK-jenter. På jentesiden var Oslo 3 beste krets, mens vi på guttesiden var 4. beste krets.

Martine Engebretsen, Nora Ulvang og Karianne Moe ble uttatt til Nordisk Juniorlandskamp i Örnsköldsvik, Sverige, 6.-8. februar, der Martine kom hjem med seier på klassisk sprint!

### Økonomi

Midler til drift av TK kommer i første rekke fra løperavgift (7000 kr /løper) og klubbavgift (7000 kr/klubb). I sesongen 2014-15 har vi også fått betydelig beløp i støtte fra Oslo Skikrets (200 000 kr) som har vært viktig for å ikke å øke løper- og klubbinnbetalingene.





# OSLO SKIKRETS

I sesongen 2014-15 går TK med et lite overskudd. Vi får også støtte fra Trimtex i form av vester til løperne og dresser til forpatrulje-oppdrag. Forpatrulje-oppdraget i forbindelse med WC i Kollen er et ledd i avtalen vår med Skiforeningen. Dette er en populær dugnad så lenge den ikke kommer i konflikt med forberedelser til viktige renn.

Team Kollen v/Ellen Olsvik



## Oslo Skikrets Langrenn Senior - Sesongen 2014 - 2015

Kretsens seniorløper gruppe har denne sesongen talt 25 - 30 aktive løpere.

Fra kretsen har 7 løpere vært en del av elite landslaget, og markert seg sterkt i World Cupen og VM i Falun. Det kan nevnes at Martin Johnsrud Sundby (Røa) vant både Tour de Ski og World Cup sammenlagt (begge for andre år på rad), og Anders Gløersen (Rustad), Heidi Weng (BUL) og Astrid Uhrenholdt Jacobsen (Heming,) som alle kom hjem fra Falun VM med gull på stafettene. I tillegg har både Eirik Brandsdal (Kjelsås), Celine Brun-Lie (Njård) og debutanten Martine Ek Hagen (BUL) markert seg sterkt.

Sesongen har vært aktiv for seniorløperne, med totalt 10 renn i Skandinavisk Cup og 13 renn i Statoil Norges Cup (senior). Oslo Skikrets hadde denne sesongen tilrettelagt for 3 større rennhelger med felles overnatting for utøvere og støtteapparat, dette var både NM del 1 og NM del 2, samt rennene på Vang, som ble flyttet til Lillehammer.

### Skandinavisk Cup

Skandinavisk Cup ble avholdt i Norge, Sverige, Latvia og Estland. Spesielt ble Skandinavisk cup i Falun, en måned før VM, en meget tøff prøvelse for både kvinnelige og mannlige seniorløpere. Mange World Cup løpere deltok her, for å teste formen foran VM i de samme løypene en måned senere. Lyns Hans Christer Holund, har hatt en meget god sesong, og han gikk hen og vant Skandinavisk Cup sammenlagt, Vi skal her også nevne at Lyns unge senior løper, Simen Hegstad Krüger, endte opp på 7. plass sammenlagt.





# OSLO SKIKRETS

## **Statoil Norges Cup**

Statoil Norges Cup, for seniorenene, omfattet denne sesongen totalt 13 renn, hvorav 3 av rennene var NM del 1 på Røros og 2 av rennene var NM del 2 i Harstad. Statoil NC startet som vanlig på Gålå i slutten av november og fortsatt 14 dager senere på Birkebeinerstadion på Lillehammer. Rennene denne siste weekenden var flyttet fra Vang, som dessverre måtte avlyse pga av snømangel.

## **NM**

NM del 1 gikk siste weekenden i januar, med godt vintervær på Røros. Om man fulgte rennene som tilskuer i skianlegget på Røros eller på TV, så ble begge stafettene ulidelig spennende, takket være utøvere fra Oslo. Damelaget til Heming tok sakte men sikkert innpå Oppdals damelag, som ledet solid ved siste veksling, dog Oppdal reddet gullet bare 0,7 sekunder foran Hemings damelag. Herrestafetten ble tilsvarende meget spennende, med Lyns herrelag som vekslet som 6. lag ved siste veksling. Lyns ankermann gjorde en formidabel innsats og tok ledelsen og holdt unna helt til ca 500 m før mål, da Strindheim kom seg forbi og vant med knappe 1,9 sek.

Statoil Norges Cup ble avsluttet med NM del 2 i Harstad, 3 uker etter at Meråker hadde gjennomført 2 renn i NC. Nok en gang var det Hans Christer Holund som var best sammenlagt, og vant Statoil Norges Cup for seniorenene.

Dyktighets nivået til norske seniorløpere er meget høyt i dag. Mange klubber satser betydelige midler i sine seniorløpere, både når det gjelder trenerressurser, utstyr- og reisekostnadsdekning for utøverne. I tillegg er også Team Veidekke Oslofjord en god ressurs for kretsens utøvere som ønsker å satse mot elitetoppen.

## **Veien videre**

Etter avsluttet sesong er det også noen støtteapparat «momenter» vi bør ta med oss videre: Snømangel kommer til å bli en utfordring i årene fremover. Dette gjaldt tidligere, som naturlig er, rennene som ble arrangert helt i starten på sesongen, dog man erfarer nå at risikoen for snømangel er tilstede langt ut i januar. For kretsens utøvere og støtteapparat er det betydelige kostnader involvert i gjennomføringen av en «rennhelg», hvor avtaler om overnatting ofte må gjøres god tid i forkant. Betydelige summer er involvert her, og med stor risiko, når en arrangør må avlyse et arrangement pga snømangel, og dette flyttes da til annet sted i Norge.

En kostnad som begynner å merkes som meget betydelig i løpet av en sesong, er kostnaden ved leie av smørearealer i forbindelse med renn. En liten trøst får vel være at man som klubb, som regel selv også er arrangør i løpet av en sesong.

Seniorenene renn er spredt over hele landet, i tillegg til Sverige, Estland og Latvia. Dette gir utfordringer når det gjelder betryggende frakt av store mengder med ski- og smøreutstyr. Utøvere og støtteapparat kan av naturlige årsaker ikke benytte privatbil mange steder, men utstyret må være på plass. Arrangørklubber på mindre steder, sliter ofte med tilstrekkelig overnattingskapasitet, som har nærhet til skistadion. Dette fører til at utøver /støtteapparat, og spesielt smørere, sliter med mye reisetid mellom overnattingssted og stadion (opptil 30 -45 min hver vei ).



# OSLO SKIKRETS

Kretsen har ved sesongstart forsøkt å legge til rette for et smøresamarbeid mellom kretsens klubber ved renn. Lyn og Heming bruker betydelige midler på å optimere skiene, gjennom omfattende testing og bruk av ressurspersoner, og det ble fra kretsen ytet et økonomisk bidrag til disse to klubbene. Tilbakemeldingen fra klubbene tilsier at dette samarbeidet har fungert meget godt.

Jeg vil til slutt ønske Hans Christer Holund (Lyn) lykke til med plass på elite landslaget kommende sesong, og samtidig takke Celine Brun-Lie (Njård), som gir seg på landslaget nå, for mange fine langrenns øyeblikk.

Ellers en takk til kretskontoret, klubbenes senioroppmenn og utøverne for en god langrenns sesong!

**Frode Trollebø, Senioroppmann.**

## Regionslag Team Veidekke Oslofjord

1 mai 2014 ble Team veidekke Oslofjord realisert. Styringsgruppen består av en representant fra Oslo Skikrets, Akershus Skikrets, Telemark og Vestfold skikrets og Østfold Skikrets. Samt en representant fra NSF sentralt og en fra administrasjonen i Oslo Skikrets. Teamets støtteapparat besto av to smørere og en trener. Det ble tatt ut 8 løpere til teamet og alle kretsene var representert. De 8 var:

Pia H Paulsen	Oslo/ Rustad
• Karianne Jevne	Oslo/ Heming
• Emilie Kongsteen	Akershus/ Åsen
• Øyvind M Fjell	Oslo/ Kjelsås
• Magne Haga	Akershus/ Åsen
• Eyvind R Kvaale	Telemark/Høydalsmo
• Eirik Mysen	Vestfold/Oseberg
• Sindre O Palm	Østfold/Spydeberg

NSF er sterkt inne og bidrar økonomisk og fagmessig. Økonomisk har de bidratt med 3/4 av budsjettet. Hovedsponsor er Veidekke. Gruppen har jobbet iherdig for å skaffe lokalsponsor og denne sesongen ha First Hotels vært den lokale sponsoren. De har trukket seg for kommende sesong. Det settes nå inn mer ressurser på å skaffe sponsor.



# OSLO SKIKRETS

Sportslig opplegg har omfattet ca 45-50 samlingsdøgn. Opplegg på alle større skirenn. Teamet har også hatt sin egen smørevogn og smurt i landslagsbussen ved to cuphelger. Basen har vært i Oslo med ca. 13 åpne treninger og 3 åpne samlinger. De åpne samlingene har vært i Oslo, Tønsberg og Beitostølen. Når det gjelder det sportslige har teamet hatt en fantastisk sesong: En løper har blitt tatt ut på rekruttlandslaget, så resultatmålet har blitt oppfylt. De beste resultatene er:

- 25. plass WC sprint klassisk Otepää
- 1. plass U23-VM, 30 km duathlon Almaty
- 1. plass Scan-Cup, 30 km skate fellesstart Madona
- 1. plass NC sprint klassisk Meråker
- 1. plass NC 30 km intervallstart skøyting Meråker
- 12. plass WC 50 km skate Holmenkollen

For kommende sesong er Karianne Jevne den eneste Oslo-løperen som er tatt ut på Team Veidekke sitt lag.

Tove Andersen,  
admin konsulent