



TROMS
SKIKRETS

Agenda fagmøte Langrenn Bardufosstun, 5. nov. 2014

- Velkommen
- LK - arbeidsoppgaver
- Terminliste 2014-2015
 - Troms Skikrets
 - SNN-Cup 2014-15
 - NSF
- Kurs og samlinger
- Rekruttering
- Jenteløftet – Status og fremdrift
- Uttak til renn reiseplan – kriterier



TROMS
SKIKRETS

LANGRENNSKOMITEEN

- | | | |
|-----------------------|--------------|---------------------|
| • Hogne Eidissen | Senja Ski | leder |
| • Anne I Myhr | Tromsø SKL | medlem |
| • Håkon Melseth | BOIF | medlem |
| • Heidi G Kristiansen | Pioner Ski | medlem |
| • Leif-Roar Mikkelsen | Fjell Skilag | medlem |
| • Susanne Hansen | Skjervøy IK | ungdomsrepresentant |



LK - ARBEIDSFORDELING

Hogne Eidissen

- ✓ Generell ledelse og styring
- ✓ Medlem av styret i Troms Skikrets
- ✓ Medlem av Styringsgruppa TVNN
- ✓ Utarbeide og inngå nødvendige avtaler med trenere, støtteapparat og samarbeidspartnere på vegne av LK

Håkon Melseth

- ✓ Juniorsatsing inkl toppidrett
- ✓ Seniorsatsing inkl toppidrett
- ✓ Samhandlingsoppgave NNS , NTG og andre videregående skoler
- ✓ Ansvar for uttak til Ungdomsstafetten sammen med AM.

Anne Myhr

- ✓ Utdanning av trenerutvikling
- ✓ Ansvarlig for aldersbestemt
- ✓ Ansvar for uttak til ungdomsstafetten sammen med HM

Heidi Gløtta Kristiansen

- ✓ Integrering av funksjonshemmede
- ✓ Rekruttering av yngre løpere
- ✓ Reiseopplegg

Leif-Roar Mikkelsen

- ✓ Terminlisteansvarlig

Susanne Hansen - Ungdomsrepresentant



TROMS
SKIKRETS

TERMINLISTE 2014-15

- **Hovedpunkter Troms, Nord-Norge**

- Åpningsrenn, Bardu, 29. nov. – Ind. K
- KM del 1, Bardu, 24-25 jan – Ind. K - Stafett K-F-F
- KM del 2, Medkila, 21-22 feb – Sprint F – Skiathlon
- NNM Bestemorenga Bodø, 20-22 mars – Ind. K – Fellesstart F – Stafett K-F-F/K
- NM del 2 Harstad, 27-29 mars – NC Jr – 30/50 km Sr – NC finale Jr



TERMINLISTE 2014-15

Hovedpunkter Norges Skiforbund

15-16 år

- Hovedlandsrennet, **Stokke 27. feb.- 1. mars** – Ind F – Sprint/L Cross F – Stafett K-K-F-F
- Ungdomsstafetten, **Holmenkollen 15. mars** – Stafett F

Juniorer

- VM Mønstring Junior, **Vang 12.-14. des.** – Ind F – Sprint F – Fellesstart K
- Statoil Norges Cup Jr (1-2-3), **Lygna 16.-18. jan.** – Ind F – Sprint K – Ind K
- Statoil Norges Cup Jr (4-5-6), **Nes Ski (Akershus) 13.-15. feb.** – Ind F – Sprint F – Ind K
- NM Junior + NC (7-8-9), **Hommelvik 6.- 8. mars** – Ind F – Ind K – Stafett K-K-F-F
- Statoil Norges Cup Jr (10) og NC Finale, **Harstad 26.-29. mars** – Ind K – Finale

Seniorer

- Statoil Norges Cup, **BUL-Sprinten 30. nov.** – Ind K
- NM U23/NC/SC Senior, **Vang 12.-14. des.** – Ind F – Sprint F – Fellesstart K
- NM Senior, **Røros 29. jan.- 1. feb.** – Ind F - Sprint K – Skiathlon F/K – Stafett K-F-F
- NM U23 del 2 + Statoil Norges Cup, **Meråker 7.-8. mars** – Sprint K – Fellesstart F
- NM del 2, **Harstad 26.-28. mars** – Sprintstafett F – Ind 5/10 K – Fellesstart 30/50 K

TERMINLISTE 2014-15

• SNN Cup 2014-15

- Klasse 13, 14, 15 og 16 (1999-2002)
- 7 renn – 6 beste tellende
- Premie til de 6 beste sammenlagt pr klasse
- Gul ledertrøye til leder i hver klasse
- Poengsystem (som World Cup): 100 - 80 - 60 - 50 - 45 -40- 36 - 32 -29 - 26 -24 - 22 -20 - 18 - 16 - 15 -14 - 13 osv.
- Evt. avlysninger fører til strykning av arrangement i cupen og antall renn reduseres tilsvarende
- Resultater legges ut fortløpende på kretsens nettside



TROMS
SKIKRETS

TERMINLISTE 2014-15

SpareBank
NORD-NORGE



• SNN-Cup 2014-15

1. 7/12 Nordreisa, Ind. klassisk
2. 20/12 Bardufoss, Ind. friteknikk
3. 24/1 Bardu KM del 1, Ind. klassisk
4. 7/2 Tromsø Skifestival, Ind. klassisk
5. 21/2 Medkila KM del 2, Sprint friteknikk
6. 22/2 Medkila KM del 2, Fellesstart m skibytte
7. 15/3 Arrangør?, friteknikk



TROMS
SKIKRETS

KURS OG SAMLINGER

• Kurs

- Trener I påbegynt i Nordreisa – ca 20 delt
- Treningsleder påbegynt i Harstad og Tromsø – til sammen 15 delt
- Treningsleder i Ballangen 22/11 - ? delt
- TD kurs – Harstad og Tromsø nov/des

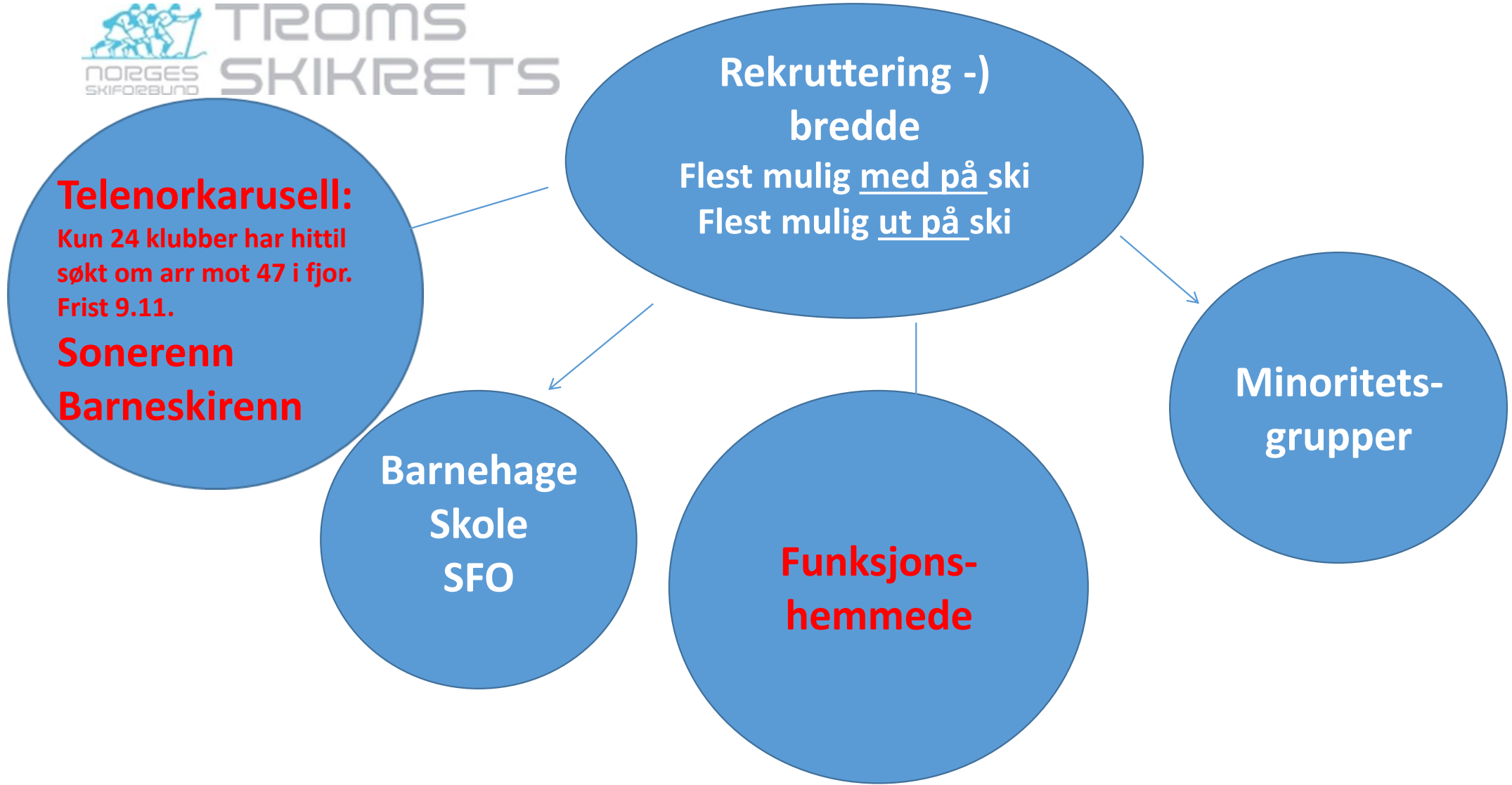
• Samlinger

- Samling for 13-14 aug og nov
- Samling for 15-16 i aug, sept, okt og nov
- Samling for juniorer i aug, sept, okt og nov
- Samling for TSN, Jenteløftet og øvrige seniorer i aug, sept, okt x 2 og nov
- Samling for TVNN i mai, juni, aug x 2, sept, okt og nov



TROMS
SKIKRETS

BREDDE OG REKRUTTERING



Telenorkarusell:
Kun 24 klubber har hittil
søkt om arr mot 47 i fjor.
Frist 9.11.
Sonerenn
Barneskirenn

Barnehage
Skole
SFO

**Funksjons-
hemmede**

**Minoritets-
grupper**

**Rekruttering -)
bredde**
Flest mulig med på ski
Flest mulig ut på ski



TROMS
SKIKRETS

FUNKSJONSHEMMEDE

- **02.12. kurs på Bardufoss**
 - Aktivitet og funksjonshemmede i regi av Ishavsbyen Friluftsråd og Midt-Troms Friluftsråd og NSF/TSK. Mange elever fra Bardufoss vgs påmeldt, men vi oppfordrer klubbene til å sende deltagere. Se invitasjon!
- **Sesongen 2014/-15:**
 - Arrangere et slikt kurs også i Tromsø evt også i Harstad hvor funksjonshemmede i Troms skikrets deltar og hvor helse- og sosialfagstudentene ved høgskole/universitetsutdanningene blir invitert.



TROMS
SKIKRETETS

JENTELØFTET

SpareBank
NORD-NORGE



JENTELØFTET

- Samarbeid mellom de Nordnorske skikretsene og Sparebank1 Nord-Norge med LK i Troms Skikrets som prosjekteier
- Sparebank1 Nord-Norge går inn med kr 250 000 pr år i 2014 og 2015
- **Mål: Flere kvinnelige seniorer fra Nord-Norge på et høyt nasjonalt nivå**
- Prosjektet retter seg i hovedsak mot jenter mellom 19 og 23 år som bor og studerer i Tromsø
- Lette overgangen til studenttilværelse - løperne står uten oppfølging av trener, familie, klubb-/treningskamerater
- Gi en helhetlig kompetanseutvikling, i samarbeid med UiTø
 - Trenings- og samlingstilbud
 - Studie- og karriereveiledning
 - Kosthold
 - Psykisk helse

JENTELØFTET

- Kvaliteten på satsningen skal være på et høyt nivå
- Sportslige krav til løperne:
 - Være villig og klar for å få frem den beste utgaven av seg selv
 - Være godt motivert for å trene målrettet og planmessig
 - Må fremvise sin planlegging og rapportering av trening, og dokumentere dette ved treningsdagbok
 - Må ha et treningsgrunnlag på minimum 500-550 timer årlig (hensyn til skade/sykdom)
 - Må kjenne til intensitetsskalaen, og være klar for å trene planmessig og med styring av intensitet
 - Må ha de rette holdningene som kreves for å jobbe i et utviklingsteam
- Trenertjeneste kjøpes av NTG Tromsø

JENTELØFTET

INNHold I JENTELØFTET:

- Ën trening pr uke (sept-april), med oppfølging av trener
- Deltakelse på kretssamlinger i regi av Troms Skikrets – ca 20 samlingsdøgn
- Kompetansetilføring fra fagpersoner under trening og ved foredrag
- Testing – laktatprofil + O2
- Karriere- og kostholdsveiledning
- Øk. støtte ulike «jentetiltak» i Nord-Norge



UTTAKSKRITERIER

- **15-16 år**
 - **Hovedlandsrennet – Stokke 27/2-1/3**
 - Åpen deltakelse for alle født 99 og 00
 - Løpere må representere klubb i Troms
 - Stafett (4 x 3,75 KKFF) **uttak gjøres av LK 28/2** og baseres på resultater fra HL, kretsrenn inkl. KM
 - 50 % av lagene er toppet. LK vil tilstrebe at alle får gå stafett
 - **Ungdomsstafetten – Holmenkollen 15/3**
 - To lag med fire løpere født i 99 og 00 – to jenter og to gutter 00 + to jenter og to gutter 99
 - Stilart samme som WC - Friteknikk
 - Kretsen dekker 50 % av reise og opphold
 - Uttak gjøres av LK og **offentliggjøres senest 27/2**
 - Uttaket baseres på resultater fra:
 - **Kretsrenn 8/2 Tromsø Skifestival, fellesstart**
 - **HL 27/2**



UTTAKSKRITERIER

Junior

- **Norges Cup og Jr NM**
 - Resultater i kretsrenn og NC vil bli vektlagt
 - Løperne må ha gått kretsrenn langrenn i hver "uttaksperiode"
 - Løperne må representere en klubb i Troms Skikrets
 - Løpere som bor i en annen del av landet må dokumentere deltakelse på kretsrenn i sin region i samme tidsrom som de lokale uttaksrenn
 - Deltakerkvote på **30 utøvere**
 - Omtrentlig uttaksdato:
- **NC Lygna 16-18/1**, offentliggjøres: 30.12.14
- **NC Nes Ski 13-15/2**, offentliggjøres: 28.01.15
- **Jr NM/NC Hommelvik 6-8/3**, offentliggjøres: 18.02.15
- **NC Harstad 26-29/3**, åpen delt for alle juniorer 27/3. 30/50 i K/M sammenlagt 29/3



UTTAKSKRITERIER

Juniorer, forts

- Trenerne fra Nordnorsk skilinje, NTG-Tromsø og kretsen gjør innstilling til uttak
- Junior-trener og LK fatter endelig vedtak og står ansvarlig for uttaket
- Løpere som blir tatt ut til kretsens opplegg skal være med fullt ut. Dvs. at alle løpere reiser sammen, bor på samme plass og smører alle skiene av Troms skikrets sine smørere
- Alle løpere SKAL gå med GUL Troms lue/pannebånd i konkurransene og overholde gjeldende sponsoravtaler



UTTAKSKRITERIER

Senior

- Resultater i kretsrenn og FIS-renn vil bli vektlagt
- Løper fra TVNN vil ha førsteprioritet i uttak i de tilfeller løpere holder omtrentlig samme nivå som ande utøvere fra TSNN eller krets. TSNN-løpere prioriteres tilsvarende ift øvrige kretsløpere
- Løperne må ha gått kretsrenn langrenn i desember og januar 2014 og kretsrenn eller FIS-renn i hver "uttaksperiode"
- Kretsrenn og FIS-renn teller «likt» så lenge prestasjon er god
- Løperne må representere en klubb i Troms, Nordland eller Finnmark Skikrets
- Løpere som bor i en annen del av landet må dokumentere deltakelse på kretsrenn i sin region eller FIS-renn i samme tidsrom som de lokale uttaksrenn
- Det forutsettes at utøverne har en tett og god dialog med trenere for TVNN og TSNN.

REISELEDERPLAN

Troms Skikrets har tradisjoner for å ha felles kretsopplegg på reiser og konkurranser, og lojaliteten til kretsen og kretsopplegget har vært stor.

Kretsen organiserer reiser til mesterskap, Norges Cup, Skandinavisk Cup og FIS renn. Det betyr at vi tar ut ledere som skal fylle alle funksjoner i troppen. Det kan være hovedleder, smørere, sekundanter osv.

Nytt fra denne sesongen er at alle løpere/klubber bestiller flybilletter selv (m. noen unntak) og at fellesopplegget starter på flyplassen ved rennstedet.



Reiseplanen på kretsens nettside

Reiser Troms Skikrets, sesongen 2014/15 - FORSLAG TIL FLYTIDER

15-16 ÅRINGER							Kode for bestilling av SAS Sportspris:		SKIADM2	
Dato	Sted	Rute	Utreise dato	Kl.slett	Fly	Hjemreise dato	Tid	Fly	Reisen starter	Kommentar
27.feb	Stokke	TOS-OSL-TOS	25.2.15	17.10-19.00	SK4425	1.3.15	19.55-21.45	SK4434	Gardermoen	Kretsen adm flybilletter
28.feb	Hovedlandsrennet 15-16 år	EVE-OSL-EVE	25.2.15	17.55-19.35	SK4083	1.3.15	20.20-22.00	SK4098	kl. 20.00	fra/til BDU
01.mar		BDU-OSL-BDU	25.2.15	17.15-19.05	DY337	1.3.15	21.15-23.05	DY338		
15.mar	Holmenkollen	TRO-OSL-TRO	13.3.15	17.10-19.00	SK4425	15.3.15				Kretsen administrerer reisen (fly, internttransport, hotell)
	Ungdomsstafetten	EVE-OSL-EVE	13.3.15	17.55-19.35	SK4079	15.3.15				
		BDU-OSL-BDU	13.3.15	17.15-19.05	DY337	15.3.15				

Forslag til fly gjelder, for alle unntatt reisende fra Bardufoss, SAS Sportspris. Fordelen med slike billetter finner du her: <http://www.sas.no/sport>

Kode SAS: SKIADM2



TROMS SKIKRETS

JUNIORER

Dato	Sted	Rute	Utreise dato	Tid	Fly	Hjemreise dato	Tid	Fly	Reisen starter	Kommentar
12.des	Vang	TOS-OSL-TOS	10.12.14	17.10-19.00	SK4425	14.12.14	18.35-20.25	SK4434	Gardermoen	Kretsen administrerer flybilletter på denne reisen
13.des	VM-mønstring Jr	BDU-OSL-BDU	10.12.14	17.15-19.05	DY337	14.12.14	18.30-20.20	DY336	kl. 20.00	
14.des	Skand. Cup + Norges Cup sr	EVE-OSL-EVE	10.12.14	17.55-19.35	SK4095	14.12.14	20.20-22.00	SK4086		
16.jan	Lygna	TOS-OSL-TOS	14.1.15	17.10-19.00	SK4425	18.1.15	18.35-20.25	SK4432	Gardermoen	Bill fra BDU bestilles av TSK
17.jan	Statoil Norges Cup Jr	BDU-OSL-BDU	14.1.15	17.15-19.05	DY337	18.1.15	18.30-20.20	DY-336	kl. 20.00	
18.jan		EVE-OSL-EVE	14.1.15	17.55-19.35	SK4095	18.1.15	20.20-22.00	SK4098		
13.feb	Nes Ski (Akershus)	TOS-OSL-TOS	11.2.15	17.10-19.00	SK 4425	15.2.15	18.35-20.25	SK4432	Gardermoen	Bill fra BDU bestilles av TSK
14.feb	Statoil Norges Cup Jr	BDU-OSL-BDU	11.2.15	17.15-19.05	DY337	15.2.15	18.30-20.20	DY336	kl. 20.00	
15.feb		EVE-OSL-EVE	11.2.15	17.55-19.35	SK4095	15.2.15	20.20-22.00	SK4098		
06.mar	Hommelvik	TOS-TRD-TOS	4.3.15	19.40-21.50	SK4587	8.3.15	17.05-19.15	SK4572	Værnes	BDU - Reise fra TRO el EVE?
07.mar	NM Junior + Statoil NC Jr	BDU-TRD-BDU	4.3.15	17.15-21.15	DY337/770	8.3.15	17.00-20.20	DY765/336	kl. 20.00-	
08.mar		EVE-TRD-EVE	4.3.15	19.31-21.50	WF6375/SK4587	8.3.15	19.05-20.40	WF628	22.00	
26.mar	Harstad	Egen transport	25.3.15			29.3.15				
27.mar	NM del 2: NM Sprint lag jr/sr									
28.mar	Norges Cup Jr, NM 30/50									
29.mar	Norges Cup finale Jr									

Forslag til fly gjelder, for alle unntatt reisende fra Bardufoss, **SAS Sportspris**. Fordelen med slike billetter finner du her: <http://www.sas.no/sport>

Kode SAS: SKIADM2

SENIORER

Dato	Sted	Rute	Utreise	Tid	Tid	Fly	Hjemreiseda to	Tid	Reisen starter	Kommentar
21.nov	Beitostølen	TOS-OSL-TOS	19.11.14	10.15-12.10	SK4411	23.11.2014	19.55-21.45	SK4434		
22.nov	FIS renn, Mini-tour	BDU-OSL-BDU	19.11.14	11.20-13.10	DY333	23.11.2014	21.15-23.05	DY338		
23.nov		ALF-OSL-ALF	19.11.14	07.35-10.20	SK4409	23.11.2014	19.55-22.45	SK4434		
29.nov	BUL-Sprinten, Gällå	TOS-OSL-TOS	27.11.14	17.10-19.00	SK4425	30.11.14	19.55-21.45	SK4434	Gardermoen	
30.nov	Norges Cup	BDU-OSL-BDU	27.11.14	17.15-19.05	DY337	30.11.2014	21.15-23.05	DY338	kl. 19.30	
		ALF-OSL-ALF	27.11.14	14.40-16.35	SK4545	30.11.14	19.55-22.45	SK4434		
12.des	Vang	TOS-OSL-TOS	10.12.14	10.15-12.10	SK4411	14.12.14	18.35-20.25	SK4434	Gardermoen	Ulike avg for Jr og Sr
13.des	Skand. Cup + Norges Cup sr	BDU-OSL-BDU	10.12.14	11.20-13.10	DY333	14.12.14	18.30-20.20	DY336	kl. 19.30 Jr	
14.des	VM-mønstring Jr	ALF-OSL-ALF	10.12.14	07.35-12.10	SK4409/4411	14.12.14	19.55-22.45	SK4434		
09.jan	Falun	TOS-OSL-TRO								
10.jan	Skandinavisk Cup	BDU-OSL-BDU								
11.jan										
29.jan	Roros	TOS-TRD-TRO	27.1.15	13.55-16.00	SK4577	1.2.15	19.05-21.15	SK4576	Værnes	BDU - Reise fra TRO? Kun via Oslo
30.jan	Norgesmesterskap del 1	BDU-TRD-BDU	27.1.15	11.20-13.10	DY333	1.2.15	21.15-23.05	DY338	kl. 16.30	
31.jan		EVE-TRD-EVE	27.1.15	10.40-13.50		1.2.15	18.29-22.00	SK 4098		
01.feb		ALF-TRD-ALF	27.1.15	09.13-16.00	WF/SK4577	1.2.15	19.04-22.45	SK/SK4434		
21.feb	Madona, Latvia	TOS-LAT-TOS								
22.feb	Skandinavisk Cup									
24.feb	Otepää, Estland									
25.feb	Skandinavisk Cup									
07.mar	Meråker	TOS-TRD-TOS	6.3.15	09.30-11.40	SK4571	8.3.15	17.05-19.15	SK4572	Værnes	BDU - Reise fra TRO?
08.mar	Statoil Norges Cup Sen	BDU-TRD-BDU	6.3.15	11.20-15.45	DY333/756	8.3.15	17.00-20.20	DY765/336	kl. 12.00-	
		ALF-TRD-ALF	6.3.15	07.35-11.40	SK4409/4571	8.3.15	18.20-22.45	SK377/4434	16.00	
26.mar	Harstad	Egen transport	25.3.15			29.3.15				
27.mar	NM del 2: NM Sprint lag									
28.mar	Norgescup Jr, NM 30/50									
29.mar										

Disse grepene gjør at
Troms får fram flere
seniorløpere

