



TROMS  
SKIKRETS

# Høstmøte Troms Skikrets Langrenn

Lørdag 1. november 2018  
Bardufosstun

## Saksliste fagmøte Langrenn 1. nov 2018

1. **Terminliste 2018-2019** - hovedpunkter, SNN Cup
2. **Uttakskriterier** – 15-16 år, junior og senior
3. **Reiseplan** – 15-16 år, junior og senior
4. **Utdanning**
5. **Fluorsaken** – info og diskusjon
6. **Sonemøter** – utvikling av våre arrangement
7. **Rulleski Cup 2019**



## TERMINLISTA 2018/19 – se nettside: <https://www.skiforbundet.no/troms/langrenn/skirenn/>

### TERMINLISTE, LANGRENN TROMS SKIKRETS 2018-2019

Sist oppdatert 26.10.2018- Endres fortløpende. Søknader/tilbakemeldinger rettes til: [troms@skiforbundet.no](mailto:troms@skiforbundet.no)

Renn som står skrevet i rødt er ikke avklart								
TIDSPUNKT	UTENFOR TROMS	ARRANGØR I TROMS	HVA	SONE KRETS	TYPE RENN	STILART	PROGRAM	DISTANSE
04.jul		Andørja	FIS-renn		Rulleski			
7.-8. sep		Kvaløysletta SL			Rulleski			
<b>NOVEMBER:</b>								
9. nov.	Muonio		FIS-renn					
10. nov.								
11. nov.	Muonio		FIS-renn					
16. nov.	Beitostølen FIS		FIS-renn MiniTour				Kvinner /Menn	
17. nov.	Ø.Slidre		FIS-renn MiniTour				Kvinner /Menn	
18. nov.	Beitosprinten		FIS-renn MiniTour				Kvinner /Menn	
23. nov.	Gålå		FIS-renn/Norges Cup sen(1,2,3)		Individuelt	Friteknikk	Kvinner/Menn	
24. nov.					Sprint		Kvinner/Menn	
25. nov.					Individuelt	Klassisk	Kvinner/Menn	
<b>DESEMBER:</b>								
TIDSPUNKT	UTENFOR TROMS	ARRANGØR I TROMS	HVA	SONE KRETS	TYPE RENN	STILART	PROGRAM	DISTANSE
1. des.		Nordreisa IL	Tour de Reisa	Krets- og Sonerenn	Sprint	Friteknikk	J/G 8-10 J/G 11-12 J/G 13-14 J/G 15-16 K jr, K sen, K vet Hjr, H sen, H vet	
2. des.		Nordreisa IL	Tour de Reisa	Kretsrenn	Fellesstart	Klassisk	J/G 11-12 J/G 13-14 J/G 15-16 K junior og senior M junior og senior	2 km 3 km 5/7,5 km 10 km 15 km
8.-9. des.				Kretsrenn			J/G 11-12 år J/G 13-14 år J/G 15 16 år, K Jr, K sen, K/M vet M Jr, M Sen,	

## TERMINLISTA 2018/19

### Hovedpunkter Norges Skiforbund

#### 15-16 år

- Hovedlandsrennet
- Ungdomsstafetten

**GÅLÅ**  
**HOLMENKOLLEN**

**1.- 3. mars** – Ind F – Sprint/L .cross K – Stafett K-K-F-F  
**10. mars** – Mix-Stafett K

#### Juniorer

- FIS-renn
- Mønstringsrenn VM Junior
- Equinor Norges Cup (1-2-3)
- Equinor Norges Cup (4-5-6)
- NM Junior + NC (7-8)
- Equinor NC+NC Finale (9-10)

**MUONIO (FIN)**  
**HOVDEN**  
**KONNERUD**  
**ÅSEN**  
**SAVALEN**  
**LYGNA**

**9.-11. nov.** – Sprint K – Ind K – Ind F  
**14.-16. des.** – Sprint K - Ind F – Fellesstart K  
**11.-12. jan.** – Ind F – Sprint F - Ind K  
**8.-10. feb.** – Ind F – Sprint F – Ind F  
**8.-10. mars** – Ind K – Ind F – Stafett K-K-F-F  
**28.-31. mars** – Teamsprint F - Ind 5/10 F – Finale fellesstart

#### Seniorer

- FIS-renn
- Equinor Norges Cup (1-2-3)
- Equinor Norges Cup (4-5-6)
- NM Senior del I (7-8-9)
- Equinor Norges Cup (10-11-12)
- Equinor Norges Cup (13-14-15)
- NM senior del II (NC 16-17)

**MUONIO (FIN)**  
**GÅLÅ/BUL-SPRINTEN**  
**NES**  
**MERÅKER**  
**HOMMELVIK**  
**MEDKILA**  
**LYGNA**

**9.-11. nov.** – Sprint K – Ind K – Ind F  
**23.-25. nov.** – Ind F – Sprint - Ind K  
**18.-20. jan.** – Sprint K – Ind K – Ind F  
**31. jan.- 3. feb.** – Ind K - Sprint F – Skiathlon – Stafett K-K-F  
**15.-17. feb.** – Sprint – Ind – Ind  
**15.-17. mars** – Sprint - Ind – Ind  
**28.-31. mars** – Sprintstafett F – Ind 5/10 F – Ind 30/50 K

## TERMINLISTA 2018/19

### **SNN Cup 2018-19**

- ✓ Klasse 13, 14, 15 og 16 (2003-2006)
- ✓ 7 renn – 5 beste tellende
- ✓ Premie til de 5 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

## TERMINLISTA 2018/19

### SNN-Cup 2018-19

- |    |            |                         |                |
|----|------------|-------------------------|----------------|
| 1. | 8 el 15/12 | ?                       | Fellesstart K? |
| 2. | 22/12      | Bardufoss OIF           | Ind. F         |
| 3. | 19/1       | Kvaløysletta SL         | Ind. F         |
| 4. | 26/1       | Senja Ski, KM del I     | Ind. K         |
| 5. | 24/2       | Nordreisa IL, KM del II | Sprint F       |
| 6. | 8/3        | Ballangen IL?           | Ind. K         |
| 7. | 7/4        | Øverbygd IL             | Sprint F       |



## UTTAKSKRITERIER 2018/19

### 15-16 år

#### Hovedlandsrennet – Gålå 1.-3. mars

- ✓ Åpen deltakelse for alle født i 2003 og 2004
- ✓ Løpere må representere klubb i Troms
- ✓ Stafett (4 x 3,75 K-K-F-F) uttak gjøres av LK og kretstrener 2/3 og baseres på resultater fra HL, kretsrenn inkl. KM
- ✓ 50 % av lagene er «toppet». LK vil tilstrebe at alle får gå stafett

#### Ungdomstafetten – Holmenkollen 10. mars

- ✓ To lag med fire løpere født i 03 og 04 – to jenter og to gutter 03 + to jenter og to gutter 04
- ✓ Stafett – 4 x 3,75 km - Klassisk
- ✓ Kretsen dekker 50 % av reise og opphold
- ✓ Uttak gjøres av LK og kretstrener - **offentliggjøres senest 25/2**
- ✓ **Uttaket baseres på resultater fra:**
  - Kretsrenn - Bardu IL 29/12
  - KM del I - Senja Ski IL 26/1
  - KM del II - Nordreisa 24/2
- ✓ **Det vil være de to beste renn som teller (poeng 100-80-60-50 osv. samme som SNN-Cup). Dersom det står likt, vil det beste resultat i det 3. rennet telle.**

## UTTAKSKRITERIER 2018/19

### 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
- NC og NM:
  1. NC Konnerud 11-13/1 (1,2,3)      uttaksdato: 29/12 – ca **40** løpere
  2. NC Åsen 8-10/2 (4,5,6)      uttaksdato: 28/1 – ca **40** løpere
  3. Jr NM Savalen 8-10/3 (7,8)      uttaksdato: 25/2 – ca **40** løpere
  4. NC Finale Lygna 29-31/3 (9,10)      kvalifiserte løpere





## UTTAKSKRITERIER 2018/19

### Juniorer, forts

#### ➤ Uttaksrenn:

##### 1. RENN – dato og sted

- 2. des. Nordreisa - Individuelt - friteknikk
- 9./15. des. ?
- 22. des. Bardufoss OIF – Individuelt - friteknikk
- 29. des. Bardu IL – Individuelt – klassisk

##### 2. RENN

- 11.-13. jan. NC Konnerud
- 26. jan. Senja Ski – Individuelt - klassisk

##### 3. RENN

- 8.-10. febr. NC Åsen
- 24. febr. Nordreisa – Fellesstart - klassisk

## UTTAKSKRITERIER 2018/19

### Juniorer, forts

- Trenerne fra Nordnorsk skilinje, NTG-Tromsø og kretsen gjør innstilling til uttak.
- Kretstrener 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.

### UTTAKSREGLER FOR NM STAFETT FOR JUNIOR

- Plassering i det aktuelle mesterskapet
- Plassering i tidligere kretsrenn/nasjonale renn
- Ved tvil mellom løpere skal eldste løper prioriteres
- Skjønn

Uttakskomiteen består av Kretstrener, sportslig leder i LK og ett medlem fra LK

UK er enerådende og kan ikke påklages av utøvere eller andre.

Medlemmer i UK må være oppmerksom på sin rolle i forbindelse med vurdering av egne barn.

## UTTAKSKRITERIER 2018/19

### Senior

- ✓ **Norges Cup** -  
TSNN-løpere deltar i utg.pkt. på NC, men gjør vurdering sammen med trener.  
Øvrige løpere avklarer med egen klubb og melder i fra til kretsen i god tid slik at man kan rigge reiseopplegg så tidlig som mulig (minimum 2 uker før avreisedag).
- ✓ **Skandinavisk Cup** – Poeng i Norges Cup. Trener og LK foretar uttak.
- ✓ Løperne må representere en klubb i Troms, Nordland eller Finnmark Skikrets
- ✓ **NC Gålå** 23.-25. nov
- ✓ **SC Østersund** 14.-16. des      uttaksdato: 2/12
- ✓ **SC Vuokatti** 4.-6. jan      uttaksdato: 17/12
- ✓ **NC Nes** 18.-20. jan
- ✓ **NM del I Meråker** 31. jan-3. feb - styres av NSF FIS-poeng
- ✓ **NC Hommelvik** 15.-17. feb
- ✓ **SC Latvia** 1.-3. mar      uttaksdato: 18/2
- ✓ **NC Medkila** 15.-17. mar
- ✓ **NM del II Lygna** 28.-31. mar

## REISEPLAN 2018/19

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. Dette innebærer overnatting og transport på rennstedet. LK ordner med ledere som skal fylle alle funksjoner i troppen:

- hovedleder
- smørere
- sekundanter

Alle løpere/klubber bestiller flybilletter selv. Fellesopplegget starter og avsluttes på flyplassen ved rennstedet.

Det er satt opp anbefalte flyreisetidspunkt på alle renn. Det er mulig å bestille flybillett til andre tidspunkt (ikke senere enn foreslåtte tidspunkt på reisen til rennet pga transport).



## REISEPLAN 2018/19

15-16 år								
Dato	Sted	Rute	Utreise	Tid	Hjemreise	Tid	Distanser	Bosted
1. Mar	Hovedlandsrennet	TOS-OSL-TOS	27. Feb	10:30	3. Mar	19:55	Ind 5/7,5 km F	Fefor Hotell
2. Mar	Gålå	EVE-OSL-EVE	27. Feb	10:40	3. Mar	20:20	Sprint/L.cross K	
3. Mar		BDU-OSL-BDU	27. Feb	06:40	3. Mar	21:15	Stafett (K-K-F-F) 4 x 3,75 km	
10. Mar	Holmenkollen	TRO-OSL-TRO	8. Mar	17:05	10. Mar	18:35	Stafett 4 x 3,75 km K	Thon Ullevaal
	Ungdoms stafetten	EVE-OSL-EVE	8. Mar	17:55	10. Mar	17:55		
		BDU-OSL-BDU	8. Mar	17:15	10. Mar	18:30		

## REISEPLAN 2018/19

<b>Junior</b>								
Dato	Sted	Rute	Utreise	Tid	Hjemreise	Tid	Øvelser	Bosted
14-16/12	Hovden VM-mønstring Jr	OSL-Gardermoen	12/12	For-middag	16/12	Kveld	Ind F/Sprint K/Fellesstart K	Hovden
11-13/1	NC Konnerud	OSL-Gardermoen	9/1	Etter-middag	13/1	Etter-middag	Ind F , Sprint K, Ind K	
8-10/2	NC Åsen	OSL – Gardermoen	6/2	Etter-middag	10/2	Etter-middag	Ind K, Sprint F(NM), Ind F	Scandic Airport
8-10/3	NM jr Savalen	OSL-Gardermoen	6/3	For-middag	10/3	Kveld	Ind K, Ind F, Stafett (KKFF)	Malmplassen
29-31/3	NC Lygna	OSL-Gardermoen	27/3	Etter-middag	31/3	Etter-middag	Team Sprint K, Ind F, Fellsstart	Hotell Hadeland

## REISEPLAN 2018/19

Senior						
Dato	Sted	Rute	Utreise	Hjemreise	Øvelser	Bosted
5-11/11	FIS-renn Muonio (samling+renn)		5.11.18	11.11.18	Sprint, Ind, Ind	Muonio
16-18/11	FIS-renn Beitostølen	OSL	14.11.18	18.11.18	Ind, Sprint, Ind	Bergo hytter
23-25/11	NC Gålå/BUL-Sprinten	OSL	21.11.18	25.11.18	Ind, Sprint, Ind	Wadahl Hotell
14-16/12	SC Østersund	TRD	12.12.18	16.12.18	Sprint, Ind, Ind	Scandic Østersund
4-6/1	SC Vuokatti	KAJ	2.1.19	6.1.19	Sprint, Ind, Fellesstart	Vuokatti Resort
18-20/1	NC Nes, Romerike	OSL	16.1.19	20.1.19	Sprint, Ind, Ind	Scandic Oslo Airport
31/1-3/2	NM del I Meråker	TRD	29.1.19	3.2.19	Ind, Sprint, Skiathlon, Stafett	Verkgården
15-17/2	NC Hommelvik	TRD	13.2.19	17.2.19	Sprint, Ind, Ind	Scandic Hell
1-3/3	SC Madona (LAT)	Riga	27.2.19	3.3.19	Sprint, Ind, Jaktstart	
15-17/3	NC Medkila		13.3.19	17.3.19	Sprint, Ind, Ind	Scandic Harstad
28-30/3	NM del II Lygna	OSL	26.3.19	30-31.3.19	TeamSprint, Ind, Ind	Hotell Hadeland

## UTDANNING

### Pågående kurs:

- Trenerkurs I Harstad November
- Trenerkurs I Tromsø November
- Trenerkurs II Nordreisa (NNS) Aug-des

### Planlagte kurs:

- Emit-kurs Bardufosstun 10. November
- TD/Arrangørkurs Harstad November el Desember (RT)
- TD/Arrangørkurs Tromsø Desember (SO/TS)
- TD/Arrangørkurs Midt-Troms Desember (FAJ)
- TD/Arrangørkurs Nord-Troms November





## FLUOR

- **Vedtak fra 2017**

«Langrennskomiteen i Norges Skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år, men først når det finnes sikre kontrollmetoder som kan identifisere fluor under skiene før start i skirenn.»

- **Regler for opphold og bruk av smørefasiliteter ved NSF arrangement:**

- 1. Maske**

Maske med anbefalt filter (min A1P3) **skal alltid brukes** i smøreboder/-telt. Oppbevar masken tett og skift filter minimum før hver sesong. Følg produsentens anbefaling om rengjøring.

- 2. Smørejern**

Smørejern som ikke er i bruk **skal slås av**.

- 3. Varmepistol og gassbrenner**

Bruk av varmpistol og gassbrenner i smørebua **skal ikke forekomme**. Bruk av disse verktøyene kan føre til dannelse av den giftige gassen hydrogenfluorid.

- 4. Spising og drikking**

Spising og drikking i smøreboder/-telt skal ikke forekomme.

- 5. Smøreavfall**

Smøreavfall **skal kastes på angitt sted**.

## FLUOR

### HMS i smøreboden v/Knut Nystad:

<https://www.ski-tv.no/hms-i-smoreboden-knut-nystad>

### AVFALLSREGLER

1. Alt smøreavfall fra smøretelt og smøreboder skal legges i avfallssekker/holdere til dette formålet.
2. Gulv i telt dekkes med geotekstil i bruksklasse 1 eller 2. Når arrangementet er slutt og før nedriggingkappes duken i håndterbare størrelser (f.eks 4 x4 m), brettes sammen og legges i gjennomsiktig plastsekker som knytes. Bruk beskyttelsesmaske og egnede hansker.
3. Smøreavfall fra smøreboder og -vogner samles og legges i gjennomsiktig plastsekker som knytes. Bruk beskyttelsesmaske og egnede hansker.
4. Sekkene med smøreavfall transporteres til et forbrenningsanlegg uten forbehandling eller kommunalt mottak for brennbart restavfall. Renovatører kan også forestå denne løsningen.
5. Merk at dette avfallet ikke skal gjennom forbehandling. Forbehandling som kverning kan føre til spredning av fluorstoffene slik at disse ikke når fram til forbrenningsanlegget. Arrangør inngår avtale med renovatør/mottak der det blir spesifisert at avfallet ikke kan forbehandles.
6. Kopi av avtale med renovatør/avfallsanlegg samt veielapper for innlevert avfall sendes NSF etter arrangementet.

## FLUOR

### Hvordan fungerte HMS reglene sesongen 17-18?

- På Beitostølen ble HMS rutinene gjennomgått på lagledermøte.
- På andre renn har regler for opphold og bruk av smørefasiliteter ved NSF arrangementer vært slått opp i all smøreboder.
- Det er lagt ut videoer på SKI-TV – HMS v/Knut Nystad og en video om hvordan dette kan følges opp hjemme.
- Flere er blitt bevisst på å følge regler for opphold og bruk av smørefasiliteter ved NSF arrangement, men her er det fortsatt mye å gå på. Det er ikke tatt stilling til hvem som skal være «politi» i denne saken.
- Alle arrangører har i sin arrangøravtale med NSF mottatt et skriv om hvordan smøreavfallet fra arrangementet skal håndteres.

### Hvordan går veien videre?

- **Informasjon og holdningskampanjer** videreføres og forbedres sesongen 2018-2019, nå også med info materiell (smørevettregler, etc) til klubber, arrangører og sportsbutikker.
- **NSF følger tettere opp arrangører** mht avfallhåndtering, avfallslapper, kvittering for levert avfall, etc
- **Testmetoder** - NILU har siden vinter/vår 2018 utviklet og testet metoder for å avdekke fluor under skiene

## FLUOR

NSF Langrenns høstmøte oktober 2018

### Vedtak 21.oktober 2018:

”Langrennskomiteen i Norges Skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet gjelder fra og med sesongen 2018-2019 og omfatter fluorholdige glidprodukter.”

- Det vil bli tatt stikkprøver før start i enkelte konkurranser.
- Resultatene av disse stikkprøvene blir kommunisert til gjeldende klubb i etterkant av mottatt prøvesvar.
- Fordi testmetodene fortsatt er under utprøving vil ikke resultatene forårsake forføyninger mot enkeltutøvere.



TROMS  
SKIKRETS

## SONEMØTER

Tema: **Arrangement**

**Kan vi gjøre dagens arrangement mer attraktiv?**

- Nord-Troms 13. november kl. 18.00 – Nordreisa, Klubbhuset Saga
- Midt-Troms 14. november kl. 18.00 – Bardufosstun
- Sør-Troms 21. november kl. 18.00 – Bjerkvik (Bjerkvikhallen?)
- Tromsø 28. november kl. 18.00 – Tromsø, Alfheim Stadion



# TROMS SKIKRETS

## KONKURRANSEREGLER

### UTSTYR

- **Stavlengde** – **Klassisk 83% av kroppslengde** – Friteknikk 100% av kroppslengde

### TEKNIKK

- **Klassiske soner**
- Klassisk teknikk = diagonalgang, dobbelttak teknikker og fiskeben **uten glifase!**
- Singel eller dobbelskøyting er ikke lov.
- Svingteknikk - skøytetak kun for å endre retning – ikke fraspark i svinger
- Det er ikke lov å hoppe inn og ut av spor gjentakende ganger.

### LØPERS ANSVAR

- I alle trenings og konkurransesituasjoner må løperen vise aktsomhet og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- I alle trenings og konkurransesituasjoner **MÅ** løperen følge fartsretningen.
- I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to spor.
- Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.
- Under sekundering har funksjonærer, trenere og andre ikke lov til å løpe mer enn 30 meter ved siden av løperen.

### SKILISENS

- Alle som deltar i skirenn og har fylt 13 år må ha skilisens.
- Alle som hadde lisens forrige sesong skal ha mottatt lisenskrav i Minidrett. Lisensansvarlig i klubben løser lisens i Sportsadmin til de som fyller 13 i år og andre nye løpere. Grunnlisens eller Utvidet lisens (hhv kr 310 og 800).

## KONKURRANSEREGLER

### STARTKONTINGENTSATSER

Følgende satser gjelder for sesongen 18/19:

Barn og ungdom: kr 100,- pr renn - Junior: kr 115 pr renn - Senior: kr 130 pr renn (150 kr ved distanser over 31km)

Turrenn: Turrennarrangører kan fastsette startkontingenten selv.

Startkontingent ved etteranmeldelse:

Ved etteranmeldelse *kan* arrangøren innkreve dobbel startkontingent (minus deltakeravgiftsdelen). Denne regel gjelder ikke barn 12 år og yngre. (Rennregl. pkt 214.2.5 og 313.3.3)

### KULDEGRENSER

For barn og ungdom: minus 15 grader

For junior og senior: minus 18 grader

For distanse over 30km: minus 15 grader

Reglene gjelder under gunstigst mulige værforhold

### REKLAMEREGLER

På hodeplagg: ett sponsormerke på max. 50 cm<sup>2</sup>. Det må også være klubbmerke eller flagg i fronten av lua.

Over hvert øre: lueprodusentenes merke, max 15 cm<sup>2</sup>

På drakt: inntil 400 cm<sup>2</sup> reklamemerker. Max 100 cm<sup>2</sup> per merke.

(fullstendige regler i Rennregl. pkt 207)