



TROMS
SKIKRETS

Høstmøte Troms Skikrets Langrenn

Lørdag 26. oktober 2019
Tromsø

SAKSLISTE

- 1. Terminliste 2019-2020 - hovedpunkter, SNN Cup**
- 2. Uttakskriterier – 15-16 år, junior og senior**
- 3. Reiseplan – 15-16 år, junior og senior**
- 4. Info fra høstmøte i NSF langrenn**
 1. Kostnadsbesparende tiltak
 2. Fluorsaken
 3. Korte kurs
- 5. Seniorsatsing i regi av Troms Skikrets**

LANGRENNSKOMITEEN

Toralf Heimdal	Dølaski	leder
Kristian Olsen	Tromsø Skiklubb L	medlem - sportslig leder
Kirsten Andberg	Kvaløysletta SL	medlem - terminlisteansvarlig
Bård Gunnar Hansen	Manndalen UIL	medlem - rekruttering
Øyvind Hansen	Medkila Skilag	medlem - markedsansvarlig
Anna Lovise Høgbakk	Nordreisa IL	ungdomsrepresentant



TERMINLISTA 2019/20

<https://www.skiforbundet.no/troms/langrenn/skirenn/>



TROMS
SKIKRETS

TERMINLISTA 2019/20

SNN Cup 2019-20

- ✓ Klasse 13, 14, 15 og 16 (2004-2007) + JUNIOR
- ✓ Syv renn – fem beste tellende
- ✓ Premie til alle løpere som har deltatt i minimum fem renn (klasse 13-16 år). For junior 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

TERMINLISTA 2019/20

SNN-Cup 2019-20

- | | | |
|-----------------------------|----------|----------------------|
| 1. Nordreisa | 8. des. | Fellesstart K |
| 2. Førjulsrennet, Bardufoss | 21. des. | Individuelt K |
| 3. Fjell, KM del I | 25. jan. | Individuelt F |
| 4. Kvaløysletta, KM del II | 8. feb. | Sprint F |
| 5. IL Pioner | 29. feb. | Individuelt K |
| 6. Senja Ski | 1. mars | Individuelt F |
| 7. Øverbygdsprinten(?) | 29. mars | Individuelt/Sprint F |

UTTAKSKRITERIER 2019/20

15-16 år

Hovedlandsrennet – Nybygda - 21.-23. februar

- ✓ Åpen deltakelse for alle født i 2004 og 2005
- ✓ Løpere må representere klubb i Troms
- ✓ Stafett (4 x 3,75 K-K-F-F) uttak gjøres av LK og kretstrener 22. febr. og baseres på resultater fra HL, kretsrenn inkl. KM
- ✓ 50 % av lagene er «toppet». LK vil tilstrebe at alle får gå stafett

Ungdomstafetten – Holmenkollen - 8. mars

- ✓ To lag med fire løpere født i 04 og 05 – to jenter og to gutter 04 + to jenter og to gutter 05
- ✓ Stafett – 4 x 3,75 km - Klassisk
- ✓ Kretsen dekker 50 % av reise og opphold
- ✓ Uttak gjøres av LK og kretstrener - **offentliggjøres senest 23. februar**
- ✓ Uttaket baseres på resultater fra:
 - Kretsrenn - **Medkila 4. januar**
 - Kretsrenn - **Kvaløysletta 9. februar**
 - HL - **Nybygda 21. februar**
- ✓ De to beste renn blir tellende (poeng 100-80-60-50 osv. samme som SNN-Cup). Dersom det står likt, vil resultat i 3. renn telle.

UTTAKSKRITERIER 2019/20

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 Lygna 10-12/1 (1,2,3)** uttaksdato: 29/12 – ca **40** løpere
 2. **NC Holmenkollen 14-16/2 (4,5,6)** uttaksdato: 29/1 – ca **40** løpere
 3. **Jr NM Beitostølen 13-15/3 (7,8)** uttaksdato: 26/2 – ca **40** løpere
 4. **NC Finale Lillehammer 26-29/3 (9,10)** **kvalifiserte løpere**

UTTAKSKRITERIER 2019/20

Juniorer, forts - UTTAKSTRENN

1. RENN – Lygna 10-12. januar

- 7.-8. des Nordreisa – Sprint F
- 21. des Bardufoss OIF – Ind K
- 28. des Bardu IL – Ind F

2. RENN – Holmenkollen 14-16. februar

- 4. jan Medkila SL - Ind
- 10.-12. jan NC Lygna
- 25. jan Fjell SL, KM – Ind F

3. RENN – Junior NM Beitostølen 13-15. mars

- 14.-16. feb NC Holmenkollen
- 22.-23. feb Tromsø Skifestival – Ind K, Fellesstart F
- 29. feb Pioner – Ind K
- 1. mars Senja Ski – Ind F

4. RENN – Finale Lillehammer 26-29. mars

Kvalifiserte løpere

UTTAKSKRITERIER 2019/20

Juniorer, forts

- Trenerne fra Nordnorsk skilinjje, 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. Gjelder hele sesongen.
- Alle løpere skal gå med Troms lua/pannebånd i konkurransene og overholde gjeldende sponsoravtaler.

UTTAKSREGLER FOR NM STAFETT FOR JUNIOR

- Plassering i det aktuelle mesterskapet
- Plassering i tidligere kretsrenn/nasjonale renn
- 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 2019/20

Senior

- **Norges Cup - FORSLAG**
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.
- **Skandinavisk Cup** – Poeng i Norges Cup/FIS-poeng. Trener og LK foretar uttak.
- **RENN:**

✓ NC Gålå	29 nov-1 des		påmelding: 14/11
✓ SC Vuokatti	13-15 des – FIS-poeng	uttak: 2/12	
✓ SC Nes	3-5 jan – FIS-poeng	uttak: 22/12	
✓ NC Lygna	17-19 jan		påmelding: 27/12
✓ NM del I Konnerud	30 jan-2 feb – (begrensning FIS-poeng)		påmelding: 9/1
✓ NC Førde	14-16 feb		påmelding: 23/1
✓ NC Mjøs Ski	28 feb-1 mar		påmelding: 6/2
✓ SC Estland	13-15 mar – FIS-poeng	uttak: 2/3	
✓ NM del II Lillehammer	26-29 mar		påmelding: 5/3

REISEPLAN 2019/20

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 fra flyplass til rennsted).

DET ANBEFALES Å BESTILLE FLYBILLETTER TIDLIG! GJERNE SPORTSBILLETTER SOM KAN AVBESTILLES/ENDRES (+EKSTRA BAGASJE). JO TIDLIGERE JO BILLIGERE!



REISEPLAN 2019/20

15-16 år								
Dato	Sted	Rute	Utreise	Tid	Hjemreise	Tid	Distanser	Bosted
21. feb	Hovedlandsrennet	TOS-OSL-TOS	19. feb	17.30	23. feb	18.45	Ind 5/7,5 km K	Vikingskipet
22. feb	Nybygda	EVE-OSL-EVE	19. feb	18.10	23. feb	20.25	Sprint/L.cross F	Hamar
23. feb		BDU-OSL-BDU SAS	19. Feb	17.05	23. feb	18.20	Stafett (K-K-F-F) 4 x 3,75 km	Vandrerrhjem
8. Mar	Holmenkollen	TRO-OSL-TRO	6. Mar	17:05	8. Mar	18:35	Stafett 4 x 3,75 km K	Scandic
	Ungdoms stafetten	EVE-OSL-EVE	6. Ar	17:55	8. Mar	17:55		
		BDU-OSL-BDU	6. Mar	17:05	8. Mar	17:20		

NB! Fra og med februar flyr SAS fra Bardufoss.



REISEPLAN 2019/20

Junior								
Dato	Sted	Rute	Utreise	Tid	Hjemreise	Tid	Øvelser	Bosted
10-12/1	NC Lygna	OSL- Gardermoen	8/1	Etter- middag	12/1	Etter- middag	Ind , Sprint , Ind	Scandic Gardermoen
14-16/2	NC Holmenkollen	OSL – Gardermoen	12/2	Etter- middag	16/2	Etter- middag	Ind K, Sprint F(NM), Ind F	Holmenkollen Park
13-15/3	NM jr Beitostølen	OSL- Gardermoen	11/3	For- middag	15/3	Kveld	Ind K, Ind F, Stafett (KKFF)	
26-29/3	NC Lillehammer	OSL- Gardermoen	25/3	Etter- middag	29/3	Etter- middag	Team Sprint K, Ind F, Fellesstart	Scandic Victoria

NB! Fra og med februar flyr SAS fra Bardufoss.

REISEPLAN 2019/20

Senior						
Dato	Sted	Rute	Utreise	Hjemreise	Øvelser	Bosted
15-17/11	FIS-renn Muonio (samling+renn)				Sprint, Ind, Ind	Muonio
22-24/11	FIS-renn Beitostølen	OSL	20/11	24/11	Ind, Sprint, Ind	Bergo hytter
29/11-1/12	NC Gålå/BUL-Sprinten	OSL	27/11	1/12	Ind K, Sprint F, Ind	Wadahl Hotell
13-15/12	SC Vuokatti – FIN	KAJ	11/12	15/12	Sprint, Ind, Ind	Vuokatti Resort
3-5/1	SC Nes	OSL	1/1	5/1	Sprint, Ind, Fellesstart	Scandic Oslo Airport
17-19/1	NC Lygna	OSL	15/1	19/1	Sprint, Ind, Ind	Scandic Oslo Airport
30/1-2/2	NM del I Konnerud	OSL	28/1	2/2	Ind, Sprint, Skiathlon, Stafett	Scandic Ambassadeur
14-16/2	NC Førde	Førde	12/2	16/2	Sprint, Ind, Ind	Scandic Sunnfjord
28/2-1/3	NC Mjøs Ski	OSL	26/2	1/3	Sprint, Ind, Jaktstart	
13-15/3	SC Otepää – EST	EST	11/3	15/3	Sprint, Ind, Ind	
26-29/3	NM del II Lillehammer	OSL	24-25/3	29/3	TeamSprint, Ind, Ind	Scandic Victoria

KOSTNADSBESPARENDE TILTAK

Arbeidsgruppe nedsatt av NSF's fagmøte våren 2019.

Arbeidsgruppen har sett på mulige kostnadsreducerende tiltak knyttet til NC senior, junior og HL.

- **Kvoter**
- **Reiseutjevning**
- **Struktur på rennhelger**
- **Innkvartering på skoler etc.**
- **Smøring/skitesting**
- **Informasjonsutveksling**
- **Skipark**

Hvor ligger kostnadene i langrenn?

- Utstyr
- Reiser/overnatting. Store geografiske forskjeller
- Snøsamlinger, treningssamlinger
- Støtteapparat/skiservice/lederbehov
- Treningsavgifter/kontingenter

Dette er direkte kostnader som følger av medlemskap, trening og konkurransedeltagelse.

FLUORSAKEN

Langrennskomiteen i NSF har vedtatt å videreføre fluorforbudet for klassene til og med 16 år. På fagmøte i NSF ble det gjennomført en rådgivende avstemming blant kretsene:

- A. Fluorforbudet opprettholdes for klassene til og med 16 år fulgt opp av kontrollprosedyrer, med tilnærmet samme metodikk og rutiner som under sesongen 2018/2019. Treffsikkerhet på prøvene vil holde tilnærmet samme nivå. Kommunikasjonsrutiner overfor klubber/foreldre/utøvere forbedres med bakgrunn i erfaringer fra siste sesong.**

Vedtaket ordlyd 2018/ 2019 var som følger: "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 glid produkter" Vedtaket var fulgt av følgende tilleggsinformasjon:

- 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.

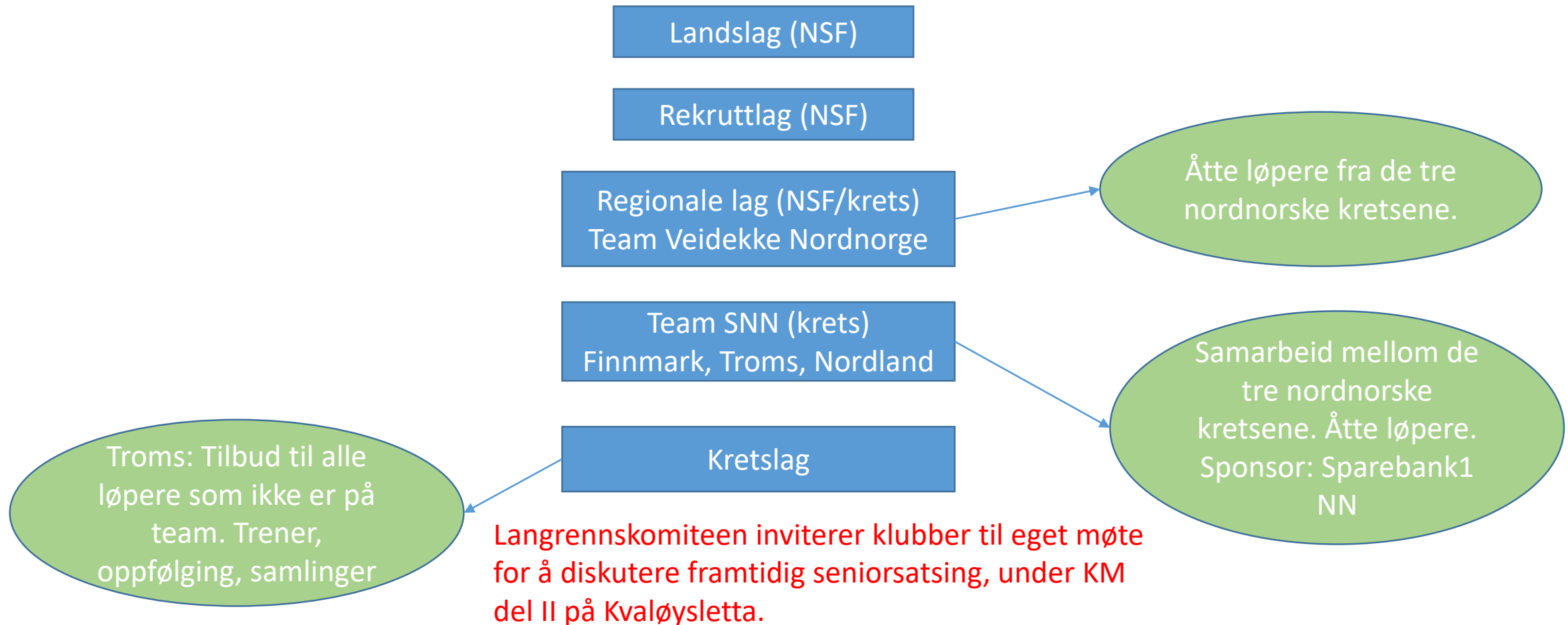
- B. Fluorforbudet opprettholdes for klassene til og med 16 år uten å bli fulgt opp av kontrollprosedyrer. Et rent verdibasert forbud.**

ALTERNATIV A BLE VEDTATT.



TROMS SKIKRETS

SENIORSATSING I TROMS SKIKRETS





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 19/20:

Barn og ungdom: kr 130,- pr renn - Junior: kr 150 pr renn - Senior: kr 170 pr renn (200 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 turrenn: minus 25 grader

Reglene gjelder under gunstigst mulige værforhold

REKLAMEREGLER

På hodeplagg: ett sponsormerke på max. 50 cm². Det må også være klubbmerke eller flagg i fronten av lua.

Over hvert øre: lueprodusentenes merke, max 15 cm²

På drakt: inntil 400 cm² reklamemerker. Max 100 cm² per merke.

(fullstendige regler i Rennregl. pkt 207)