

## LYST TIL Å PRØVE DEG?

### Kolsåsbakken/Stabæk Alpin

Kolsås Skisenter har gjennomført en større oppgradering og etablert fast skicross-trasé for utøvere på alle nivå, fra de yngste til landslaget. Stabæk Alpin har skicross-tilbud for ungdom. Intet krav om medlemskap i Stabæk IF, kun betalt treningskontingent. Rimelige kveldskort. Se [stabekalpin.no](http://stabekalpin.no) for mer info.

#### Kontakt:

Petter Ruud Tlf: 934 49 165 E-post: [prruud@gmail.com](mailto:prruud@gmail.com)  
Håkon Wibstad: Tlf: 905 67 558 E-post: [hw@hoeghcapital.no](mailto:hw@hoeghcapital.no)

### Vang Skiløperforening

Klubben eier og drifter Lierberget Skisenter, kun 10 min. kjøring fra Hamar. Bakken er tilrettelagt for både nybegynnere og viderekomne. Traséen er laget for at du skal kunne prøve deg, leke og teste deg. Til konkurranser oppgraderer vi vanskelighetsgraden noe. Vi har faste treninger med skicross. Se [vangski.no](http://vangski.no) for mer info.

#### Kontakt:

Jon Busterud Tlf: 916 60 509 E-post: [Jon.Busterud@no.loomis.com](mailto:Jon.Busterud@no.loomis.com)

### Heming skicross

FIS-utøvere fra flere klubber. Trener i Wyllerløypa og Kolsåsbakken. Utøverne er 17 år og eldre, og mange ønsker å konkurrere internasjonalt. Har du alpin erfaring og vil prøve skicross? Ta kontakt!

#### Kontakt:

Dag Vangnes Tlf: 482 60 000 E-post: [dvang@online.no](mailto:dvang@online.no)

### Lørenskog Skiklubb

Etablert egen skicrossgruppe sesongen 2013/14. Klubben ønsker å gi flere muligheten til å oppleve hvor gøy, tøft og utfordrende skicross er. Har du alpin erfaring og har lyst til å prøve skicross, er du velkommen inn i et godt etablert skimiljø. Lørenskog Alpin samarbeider med Stabæk Alpin om trening i Kolsåsbakken.

#### Kontakt:

Vemund Leivestad Tlf: 957 63 699  
E-post: [vl@daimex.no](mailto:vl@daimex.no)



## ØNSKER DU Å DRA I GANG EN TRENINGSGRUPPE?

#### Kontakt:

Morten Skarpaas, sportssjef skicross  
Tlf: 920 25 444  
E-post: [Morten.Skarpaas@skiforbundet.no](mailto:Morten.Skarpaas@skiforbundet.no)



Fire i løypa samtidig.  
Side om side, skulder ved skulder.  
Tøffe dueller i stor fart:

# SKICROSS

### Norges Cup i skicross

Nytt for sesongen 2013/14 er etableringen av Norges Cup. NC vil bestå av renn i Norge og Sverige med ungdoms-, junior- og seniorklasser. Sammenlagtvinneren kåres etter siste NC-renn. Sesongen avsluttes med felles norsk og svensk mesterskap i Sverige.

#### Rennplan:

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. rennhelg Hovfjället (Torsby) | 11.-12. januar (SE), to renn |
| 2. rennhelg Mora                | 8.-9. februar (SE), to renn  |
| 3. rennhelg Oslo/Kolsås         | 1.-2. mars (NOR), to renn    |
| 4. rennhelg Vang                | 15.-16. mars (NOR), to renn  |
| 5. rennhelg Trysil              | 29.-30. mars (NOR), to renn  |

SM/NM Lofsdalen, junior/senior 3.-6. april (SE)

Postadresse: Norges Skiforbund, 0840 Oslo  
Besøksadresse: Sognsveien 75 J, Ullevål stadion

[www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no)



# SKICROSS

Fire i løypa samtidig.

Side om side, skulder ved skulder.

Tøffe dueller i stor fart.

Over hopp og kuler, gjennom doseringer.

De to første går videre til neste heat.

Så enkelt – og så vanskelig:

# SKICROSS

Skicross er en av de tøffeste og mest spektakulære action-idrettene. Ikke rart at den kom på OL-programmet og raskt ble en TV-favoritt over hele verden. Samtidig gir trening i tilpassede skicrossstraséer barn og ungdom store muligheter til å utvikle gode skiferdigheter.

Skicross hører inn under freestyle i NSF, men de fleste skicrossere har bakgrunn fra alpint. På toppnivå krever sporten meget gode skitekniske ferdigheter, og løperne må beherske svinger, hopp og kuler i stor hastighet. De må være i stand til å ta raske og riktige beslutninger, og samtidig være tøffe – uten å være dumdristige. Skicross er en fair sport som setter store krav til utøverne.

Skicross kan kjøres på alle typer alpinski. Allerede i ung alder gir trening i skicross gode skiferdigheter, også for alpinister. Selv om "proffene" mener at storslålåmski fungerer best og går raskest, er det ingenting i veien for å kjøre på twintip-ski eller allround alpinski. Traséene kan bygges forholdsvis enkle. Noen svinger, gjerne med doseringer, og litt variert terreng med noen kuler og små hopp, er mer enn nok for at de yngste kan få prøve seg og ha det moro – på skiskole, trening eller bare som besøkende i bakken.

Skicross skiller ikke på jenter og gutter. Her er alle like tøffe og kjører i de samme bakkene, og det er inspirerende for utøvere i alle aldre.

Vi ønsker at flere skal få muligheten til å oppleve hvor kult og morsomt skicross er! Derfor inviterer vi deg til samlinger og renn vinteren 2013/2014.

## Ung idrett med norske toppnavn!

Det er bare et drøyt tiår siden skicross suste inn på verdenscuparenaen. 30/11 2002 vant Tomas Kraus fra Tsjekkia det aller første World Cup (WC) rennet i Tignes i Frankrike. Kraus (38) er fortsatt med i toppen!

Toppalpinisten Audun Grønvold fra Hamar debuterte 2004/2005 med en beskjeden 61. plass i WC i Saas Fee, Sveits. Men allerede i VM i Finland samme sesong sikret han seg bronse, og viste at skicross var hans sport. 2006/2007 vant Audun WC sammenlagt, og i 2010 sørget han for OL-bronse i Vancouver.

Med VM-gull i telemark og VM-bronse i slalåm bak seg, debuterte Hedda Berntsen i WC skicross i 2006/2007. Hedda har mange pallplasser fra WC, men høydepunktet kom da hun klinket til med OL-sølv i 2010. Hedda er fortsatt en viktig og inspirerende del av det norske landslaget.

## Landslaget 2013/2014

Det norske skicrosslandslaget 2013/2014 er delt i to nivåer: A-landslaget og Europa Cup (EC)-laget. Einar Witteveen er trener for A-landslaget som har OL i Sotsji som det store målet sammen med årets WC. EC-laget trener sammen med de svenske EC-utøverne. Målet for disse er over tid å etablere seg i verdenstoppen.



### A-Landslag

Hedda Berntsen, Tofte Fremad IF  
Marte Høie Gjeffsen, Lillehammer Skiklub  
Julie Bredengen Jensen, Ready  
Morten Ring Christensen, IL Trysilgutten  
Didrik Bastian Wikestad Juell, Ready  
Thomas Borge Lie, Ready  
Christian Mithassel, Heming

### EC-lag

Josefine Fiane, KV-Alpin  
Louise Skajem, Heming IL  
Magnus Bjørnnes, Kongsberg IF  
Marius Heje Mæhle, Heming IL