



# ÅRSBERETNING 2022-23



# **Innholdsfortegnelse:**

## **Beretninger 2022-23**

<b>Side</b>	<b>3</b>	<b>Kretsstyrets beretning</b>
<b>Side</b>	<b>10</b>	<b>Alpinkomiteens beretning</b>
<b>Side</b>	<b>16</b>	<b>Freeskikomiteens beretning</b>
<b>Side</b>	<b>21</b>	<b>Hopp- og kombinertkomiteens beretning</b>
<b>Side</b>	<b>29</b>	<b>Telemarkskomiteens beretning</b>
<b>Side</b>	<b>32</b>	<b>Langrennskomiteens beretning</b>

# AKERSHUS SKIKRETS - KRETSSTYRET

## ÅRSBERETNING 2022-2023

### ORGANISASJON

#### Styret- Akershus Skikrets

##### Leder og nestleder

Leder	Erik Solberg	Drøbak/Frogn IL
Nestleder		

##### Styremedlemmer

Styremedlem	Fred Solvik	Haslum IL
Styremedlem	David Støre	Vivil IL
Vara medlem	Ådne Midtlin	Gjelleråsen IL
Vara medlem	Hege Moltzau	Fremad Hurdal

##### Ledere grenkomiteene

Alpint	Martin Andersen	Stabæk alpin
Freestyle	Anita Holsve Olsen	Lørenskog Skiklubb
Hopp/kombinert	Erlend Munkeby	Ås IL
Langrenn	Dag Helland-Hansen	Jardar IL
Telemark	Bjørn Araldsen	Hagahogget Låmlag

##### Leder, Nestleder og medlemmer av komiteer

###### Alpinkomiteen - Akershus Skikrets

Leder	Martin, Synstad Andersen	Stabekk
Styremedlem	Kathrine Kahrs, Flage	Bærums Skiklub
Styremedlem (Ansvarlig TL)	Kristine Heggelund Danielsen	Ullensaker Skiklubb
Styremedlem (Ansvarlig HL)	Truls Mortensen	Lommedalen IL
Styremedlem	John Arne Stern	Hakadal IL

###### Freestyle komiteen - Akershus Skikrets

Styremedlem	Anita Holsve Olsen	Lørenskog Skiklubb
Styremedlem	Christian G. Kjellsby	Bærums Skiklub
Styremedlem	Anne Jorunn Tysseland	
Styremedlem	Thomas Hassel	Lommedalen IL
Styremedlem	Åslaug Skøien Varsi	Hakadal IL
Styremedlem	Geir Erik Samnøy	Bærums Skiklub

###### Hopp/kombinert komiteen - Akershus Skikrets

Leder	Erlend Munkeby	Ås IL
Styremedlem	Rune Velta	Lommedalen IL

Styremedlem	Nicolai Langseth Fredriksen	Fossum IF
-------------	-----------------------------	-----------

#### **Langrennskomiteen - Akershus Skikrets**

Leder	Dag Helland Hansen	Jardar IL
Styremedlem	John Harald Amundsen	Asker Skiklubb
Styremedlem	Steinar Hagen	Gjerdrum IL
Styremedlem	Torill Kalfoss	Nittedal IL
Styremedlem	Ole Jonny Gigernes	Nes Ski
Styremedlem	Heidi Tjernshaugen	Nesodden IF
Styremedlem	John Blåfjell	Skedsmo Skiklubb

#### **Telemarkomiteen-Akershus Skikrets**

Leder	Bjørn Araldsen	Hagahogget Låmlag
Styremedlem	Tone Gunnerød	Hagahogget Låmlag
Styremedlem	Vegar Kristensen	Hagahogget Låmlag
Styremedlem	Kaja B. Konow (utøver-representant)	Hagahogget Låmlag

#### **Valg komiteen - Akershus Skikrets**

Medlem	Ingvar Sperstad	Haslum IL
Medlem	Bjørn Erik Graff	Hakadal IL
Medlem	Morten Tonby Opsahl	Lommedalen IL
Medlem	Thomas Konow	Hagahogget Låmlag
Medlem	Geir Erik Samnøy	Bærums Skiklub

#### **Kontroll komiteen- Akershus Skikrets**

Medlem	Jorunn Nymo	Asker Skiklubb
Medlem	Rune Åslund	Nes ski

## **STYRETS ARBEID**

Det er avholdt 8 styremøter sesongen 2022-23.

De viktigste sakene har vært:

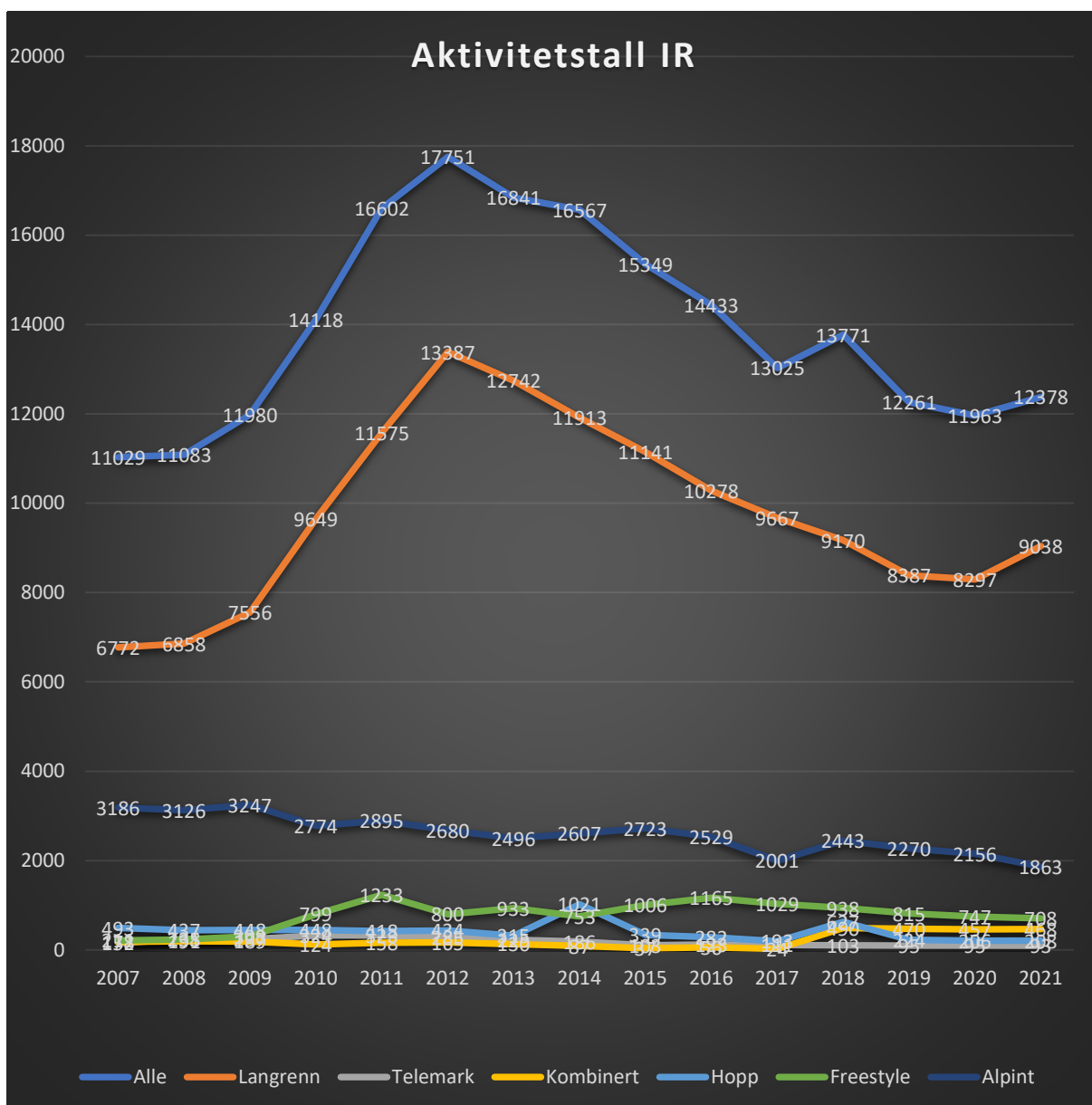
- NSFs Skiting Molde 2022
- Handlingsplan
- Rekrutteringstiltak
- Idrettsregistreringen
- Økonomistyring
- Ansettelse av skiutviklere
- Skikretsting 2023

## **LAG OG MEDLEMMER**

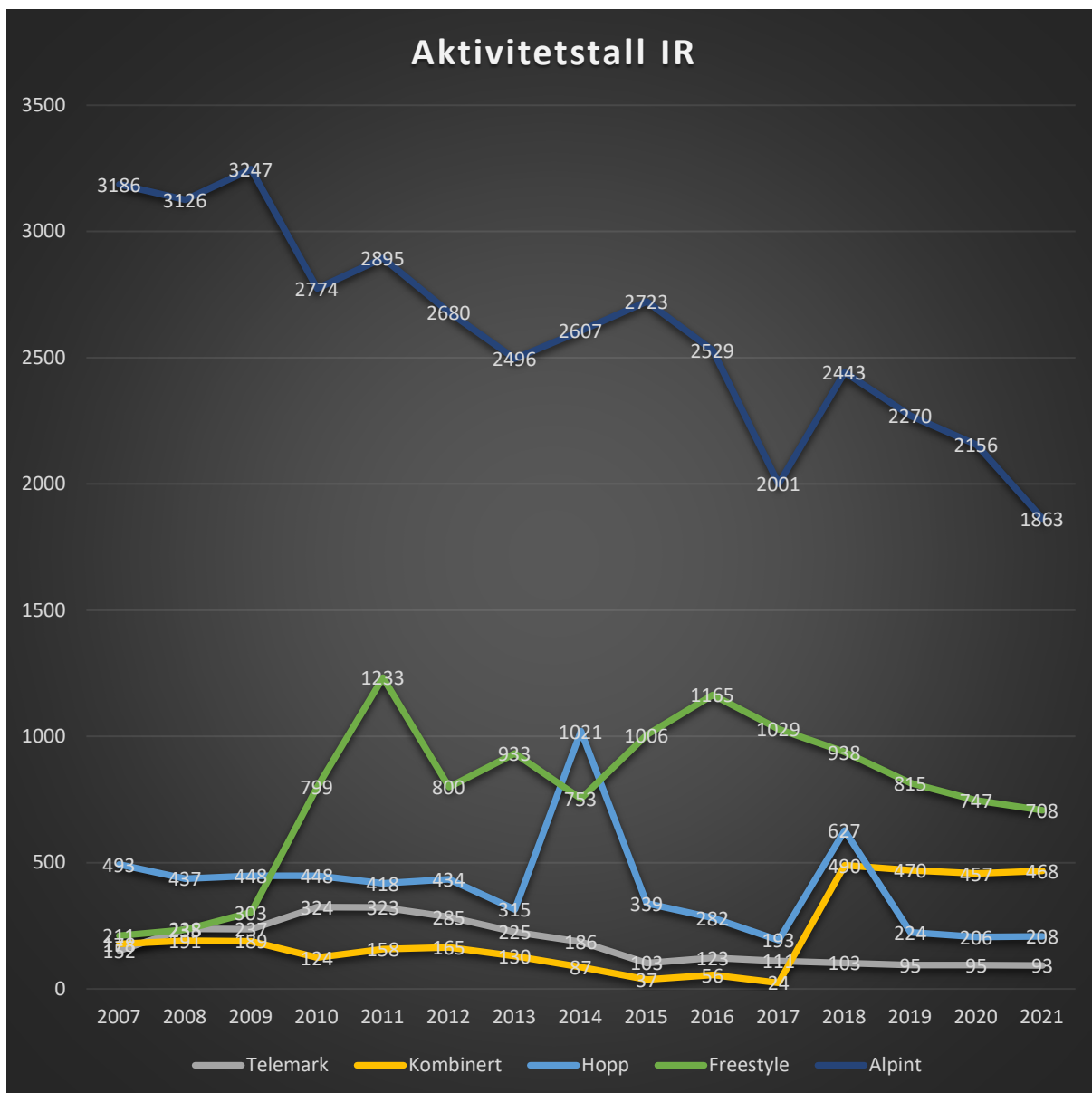
Skikretsen består av 72 klubber pr. 30.04.2023. Dette er like mange klubber som forrige sesong. Antall medlemmer pr. 30.06.2022 var 12378 (11963 i 2021), av disse er 7778 (8084 i 2021) barn og ungdom under 18 år. Kretsen har hatt oppgang i medlemsmassen på totalt 415 medlemmer.

Endring av aktivitetstall 2020 til 2021.

ÅRSTALL	2020	2021
Alle	11963	12378
Langrenn	8297	9038
Telemark	95	93
Kombinert	457	468
Hopp	206	208
Freestyle	747	708
Alpint	2156	1863



Historisk tall fra Idrettsregistreringen 2007-2021 alle grener



Historisk tall fra Idrettsregistreringen 2007-20201 alpint, freestyle, hopp, kombinert og telemark.

## HANDLINGSPLAN 2022-23

### Aktivitetsutvikling

**1.1 Gjennom oppsøkende virksomhet, generell service og samarbeid med andre særidretter sikre at klubben kan tilby et helhetlig skitilbud. Sørge for mere robuste klubber.**

1. Utvikle sommeraktiviteter (tilbyd sommerleir på tvers av gren, f.eks. i Snø)  
**Det sommer/høst 2023 bli gjennomført Skispell og inspirasjonsdager/kvelder i klubber.**
2. Ta initiativ til klubbssamarbeid (med fokus på de små klubbene).  
**Arbeidet med klubbssamarbeid er ikke påbegynt. Det er gjennomført 7 klubbesøk:**

Klubbutviklingskveld Fet skiklubb (langrenn og skiskyting), sammen med Viken IK
Ullensaker alpint
Fet skiklubb langrenn
Asker skiklubb
Lommedalens IL alpint og langrenn (teams)
Fossum IF langrenn
Rælingen Skiklubb hovedstyret

## 1.2 Arbeide for åpne tilbud for alle, og bistå med kostnadsbesparende løsninger knyttet til utstyr, reise og opphold Økonomi skal være minst mulig barriere for deltagelse

1. Oppfordre klubben til å ha utlånsordninger og bruksalg av utstyr.

**Oppfordring er sendt klubbene høsten 2022 og gjentatt høsten 2023.**

2. Klubber oppfordres på sentrale møter til ha tilbud om overnatting på hytter (både sosialt og billigere enn hotell) på alle samlinger og renn. Oppfordre forbundet til å legge til rette for overnatting på skole i forbindelse med f.eks. HL.

**Saken har blitt tatt opp både på møter i kretsen og på gren møter sentralt.**

## 1.3 Styrke trenerutviklingen gjennom god kvalitet og økt tilgjengelighet på kurs og kompetansetiltak. Kvalitet på trenere er essensielt for å beholde utøvere

1. Tilby utdanning i form av klubbutvikling/trenerutvikling

**Det har blitt arrangert trener kurs slik:**

Kurs	Gren	Deltakere
Treningsleder ØHIL	Langrenn	19
Grasrottrener rulleski Fossum	Langrenn	8
Grasrottrener rulleski - Fossum	Langrenn	9
Grasrottrener rulleski Fossum	Langrenn	9
Treningsleder Nordre Eidsvoll	Langrenn	6
Trener 2 Nittedal	Langrenn	13
Barnetrener SNØ alpint	Alpint	9
Trener 1 SNØ	Alpint	6
Trener 1 SNØ	Alpint	7
Trener 1 SNØ	Alpint	7
Trener 1. SNØ	Alpint	10
Trener 2. SNØ	Alpint	13
		<b>116</b>

2. Invitere til trenerseminar hvor trenere på ulike nivåer kan møtes for å diskutere og utveksle erfaringer"

**Skiklubbutvikler har i samarbeid med Oslo arrangert møte for sportsligledere langrenn. Deltakerne på møte ønsket et nytt møte etter sesongen. Det var 16 deltakere på møte.**

Det vil også bli arrangert møte for sportsligledere i alpint for klubber i Akershus og Oslo.

## Anleggsutvikling

### 2.1. Være pådriver og bistå skiklubben med å etablere snøsoner og snøsikre nærmiljøanlegg

1. Arrangere årlig kurs i snø- produksjon for klubbene.

Det vil bli arrangert en anleggssamling våren 2024. Her vil fokus være snøproduksjon og elektriske løypemaskiner.

### 2.2. Bistå klubbene i å finne gode finansieringsmodeller ved etablering og drift og sammen med skiforbundet bidra til å sikre arealtilgang for skianlegg og turløyper

1. Lage en oversikt over hvilke søknadsordninger som finnes. Oversikten legges på kretsens hjemmeside.

Det er laget oversikt som ligger på kretsens hjemmeside.

<https://www.skiforbundet.no/akershus/om-skikretsen/steder-a-soke-stotte/>

## Arrangementsutvikling

### 3.1. Iverksette nye arrangementskonsepter gjennom oppsøkende virksomhet og kompetansehevende tiltak

1. Kontakte Fossum og Rælingen for å arrangere barneskirenn med flere grener på samme sted og samme dag.

Skiklubbutvikleren har sesongen 2022-23 gjennomført følgende Skisprell og

Skisprell	Bjerke IL langrenn, Nordåsen stadion (samarbeid med DNT) - langrenn
Skisprell	Fet skiklubb, Hvaltjern - langrenn
Skisprell	Asker skiklubb, Føyka stadion - langrenn og hopp
Skisprell	Para; Blinde og svaksynte i samarbeid med Blindeforbundet, Para NSF og Eidsvoll verk skiklubb
Skisprell	Para; Utvikingshemmede - Para NSF, Oslo skikrets, Akershus skikrets
Inspirasjonsdag/kveld	Foredrag, diskusjon og workshop med tema rekruttering i Lommedalen IL.
Inspirasjonsdag/kveld	Treningsøkt med 2012 gjengen i Lommedalen IL
Inspirasjonsdag/kveld	Treningsøkt med 2012 gjengen i Lommedalen IL / Bærum verks-Hauger

Inspirasjonsdager



2. Oppfordre og støtte nivåbasert konkurranseform – alle skal med.

**Hopp og kombinert arrangerer renn som er nivåbasert. For de andre grenene er ikke arbeidet påbegynt.**

### **3.2. Synliggjøre gjennom egne skirenn gode konkurranseformer som setter utøveren i sentrum**

1. Støtte økonomisk smøreservice under renn i kretsen.

**Langrenn har invitert langrenns arrangører til å søke støtte til felles smøreservice sesongen 2022-23.**

2. Prøve ut lavterskel konkurranseformer. Videre utvikle arrangement som ble utviklet under corona. F.eks., «opsamling» av antall km, tid mm - konkurrere som grupper eller individuelt. QR renn. Utvikle en app hvor man kan registrere all skiaktivitet.

**Styret har diskutert utvikling av en app. Uten at man har konkludert.**

### **3.3. Tilby opplæring av arrangører og bidra til at frivillige får gode opplevelser på arrangement**

1. Arrangere TD kurs/arrangørkurs

**Det er arrangert fysisk TD kurs i langrenn sammen med Østfold og Oslo. Region TD alpint har arrangert Teams TD kurs i alpint.**

LYKKE TIL med forberedelsene til neste sesong.

#### **AKERSHUS SKIKRETS**

Erik Solberg  
leder

Fred Solvik

David Støre

Martin Andersen

Anita Holsve Olsen

Erlend Munkeby

Dag Helland-Hansen

Bjørn Araldsen

# AKERSHUS SKIKRETS – ALPINKOMITEEN

## ÅRSBERETNING 2022-2023

### ALPINKOMITEEN

Leder	Martin Andersen	Stabæk Alpin
	Kristine Heggelund Christiansen	Ullensaker
	Kathrine Kahrs Flage	Bærum Skiklubb (sluttet)
	John Arne Stern	Hakadal IL
	Truls Mortensen	Lommedalen

### 1. KOMITEENS ARBEID

Det er avholdt 5 komitemøter denne sesongen. Noen over Teams og 1 med oppmøte. Innenfor de enkelte ansvarsområdene har det i tillegg blitt jobbet med mindre møter.

De viktigste sakene har vært:

- Koordinering av Hovedlands, ansvarlig Kristine.
- Koordinering av Telenor, ansvarlig Paal-Christian Hansen
- Terminlistearbeid, ansvarlig John Arne og Truls.
- Skitinget i Molde 22, Martin
- Kretsledermøter og NM senior, Martin

### 2. ANLEGG

Vi har tidligere oppfordret Hakadal IF til å se på mulighetene for å gjøre deler av Varingskollen om til et regionalt anlegg for alpint. Dette har det nå blitt tatt tak i og det har blitt arrangert flere telefon møter for å komme i gang med et arbeid rundt dette. Martin Andersen jobber nå aktivt videre for å få skiforbundet med på møter og en utredning rundt saken.

### 3. ARRANGEMENT

Det er i år arrangert 9 rangeringsrenn hvorav 3 SSL, 4 SL og 2 SG der SG rennene arrangeres for både U14 og U16.

Kretsen har valgt ut arrangører til rangeringsrenn for de ulike hovedarrangementene. Alpinkomiteen har et koordineringsansvar ifh. terminlister, rangeringslister i forbindelse med de ulike hovedarrangementene, samt organisere trenere og ledere på disse rennene. Vi fikk en utfordring med SG renn arrangementet vi hadde avtalt i samarbeid med Oppland skikrets på Hafjell. Det skulle vært arrangert 2 SG renn men pga en endring i skiforbundets planer ble det kun mulig med ett. Stabæk stilte opp og arrangerte så et SG renn på Ål.

## Hovedlandsrenn Vassfjellet 2023

Arrangøren Freidig leverer et fantastisk arrangement selv under til tider særs krevende forhold og gjennomfører 6 gode dager.

Det ble arrangert utfor trening tirsdag og onsdag, 2 gjennomkjøringer tirsdag da det var sprint utfor, men kun en på onsdag grunnet værforhold. Renn utfor torsdag. Meget lett bakke og god tilnærming til fart for alle. SG renn fredag samt Team Event på kvelden. GS renn lørdag og SL søndag.

Akershus Skikrets gjorde et godt mesterskap og vant beste krets sammenlagt.

Som krets er det ønskelig at alle deltagerne bor på samme hotell. Freidig «solgte inn» en ferdig pakke til alle deltakerne. Det var reservert rom på to forskjellige hoteller i Trondheim. Alle deltakerne booket da selv rom etter link fra Freidig. Synes dette var en super løsning. Noe dyrt....

Kretsen hadde på forhånd avtalt hvilke klubber som skulle samarbeide under HL lekene. Akershus nord etabler samarbeide på tvers av klubbene for å dekke filming av fart det samme hadde Akershus vest gjort. Det var satt opp Teams møte for å planlegge samarbeidet og avklare forventninger/ønsker. Her var det kun Stabæk og undertegnede som deltok! Erfaringsmessig så er det vanskelig å få til samarbeide på tvers.

Det var kun anledning å sette x2 sl treningsløyper gjennom uka. Her var det alltid to løyper som stod og som alle kunne kjøre.

Løpermiddag samt premieutdeling ble holdt på Scandic Lerkendal. Et meget godt gjennomført arrangement. Stor opplevelse for alle deltagerne og god stemning.

## **Resultater topp 3 Hovedlandsrennet 2023**

### **SL Gutter U16**

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. Elias Hartford Kvæl | Rælingen |
| 3. Fredrik Heminghytt  | BSK      |

### **SL Jenter U16**

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 3. Helene Unhjem Oveland | Asker |
|--------------------------|-------|

### **SSL Gutter U16**

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 2. Elias Hartford Kvæl | Rælingen |
|------------------------|----------|

### **SSL Jenter U16**

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. Eva Unhjem Johansen    | Asker |
| 3. Helene Unhjem Overland | Asker |

### **SG Gutter U16**

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. Odin Kristiansen | BSK |
|---------------------|-----|

### **SG Jenter U16**

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Eva Unhjem Johansen | Asker |
|------------------------|-------|

### **Utfor Gutter U16**

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. Odin Kristiansen | BSK |
|---------------------|-----|

### **Utfor Jenter U16**

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| 1. Eva Unhjem Johansen | Asker  |
| 3. Frida Hepsøe        | Stabæk |

AK vil benytte anledningen til å takke et flott trener-team Vi stilte opp da arrangøren trengte bistand i forbindelse med været. Fremstår som en solid og hyggelig gjeng.

**AK ønsker å takke alle som tok på seg frivillige verv i forbindelse med disse arrangementene.**

## **TL Oslo Wyllerløypa 2023**

### **TL Wyllerløypa 2023**

Heming og Ready sto som arrangør av TL 2023. Med strålende sol i fire dager, en svært kompetent arrangementskomite, dyktig stab og strålende forhold i bakken, ble det levert et fantastisk arrangement.

Det ble arrangert SG-trening på torsdag, SG-renn og Team-event fredag, GS lørdag og SL søndag. Wyller er en veldig bra bakke, og hadde fantastiske forhold hele helgen. Spesielt vil vi nevne hvordan arrangøren fikk på plass en utfordrende og fin SG-løype, i en bakke som ikke normalt benyttes til den type renn.

Ettersom TL ble avholdt i «nærrområdet», bodde alle utøvere hjemme. For samhold og felles arrangementer for kretsen, er dette ikke optimalt (men mest hensiktsmessig). Alle utøvere reiser hjem etter rennet, og det blir lite samhold. For fremtidige arrangementer er det ønskelig at alle deltagerne bor på samme hotell.

Det var kun kretsenes lagledere som kunne delta på de daglige lagledermøtene til arrangøren. Lagleder for Akershus innkalte derfor til daglige Teams-møter, der informasjonen fra lagledermøtene ble videreformidlet til trenere/lagledere i de enkelte klubber i kretsen. Dette fungerte fint, særlig i en situasjon der alle bodde hjemme, og dermed slapp å reise inn til arrangørens møter.

Akershus bidro til å sette 2 av totalt fire SL-treningsløyper på søndag. En stor takk til de som organiserte og fraktet porter til Wyller, stakk løyper og bidro til rydding på ettermiddagen. Det ble satt pris på av både arrangør og utøvere!

Løpermiddag samt premieutdeling ble holdt på Scandic Fornebu. Et meget godt gjennomført arrangement. Stor opplevelse for alle deltagerne og god stemning.

Akershus Skikrets gjorde et meget godt mesterskap, med følgende

### **resultater topp 3 Telenorlekene 2023:**

SL Gutter U14	Sølv Leo Bull Foss	Bærum
	Bronse Håkon Tendø Zwaig	Asker
SL Jenter U14	Sølv Selma Margrethe Bergh	Rælingen
SL Gutter U13	Sølv Christian Jacob Hansen	Stabæk
	Bronse Håkon R. Heggelund	Ullensaker
SL Jenter U13	Bronse Sara K. Barkenes	Rælingen
SSL Gutter U14	Sølv Mikkel Wefald	Lommedalen
	Bronse Johannes Myrstad	Stabekk
SSL Jenter U13	Silja M. Maukon	Rælingen
SG Gutter U14	Sølv Mikkel Wefald	Lommedalen
	Bronse Balder A. Stenbekken	Lørenskog
SG Jenter U13	Bronse Sara K. Barkenes	Rælingen

**AK vil benytte anledningen til å takke et flott trener-team, og alle frivillige fra kretsen, som bidro til at våre utøvere oppnådde gode resultater og hadde en fantastisk opplevelse under TL.**

#### **4. INTEGRERING**

AK har det siste året ikke hatt integreringsansvarlig, og det som er gjort av integreringsarbeid i kretsen er gjort ute i klubbene. AK erfarer at det er vanskelig å få til mer på dette området uten eget engasjement fra aktuelle miljøer med funksjonshemmede. Hvis det kommer noen initiativ fra nevnte miljøer står alpinksjefen klar til å hjelpe.

#### **5. MESTERSKAP**

Kretsens løpere har i årets sesong vunnet en rekke mesterskaps medaljer i Telenor mesterskapet, Hovedlandsrennet/NM JR I/NM JR II/NM Senior, WC og VM.

#### **Norgesmesterskap 2023 Senior Trysil**

NM 2023 på Trysil ble et utfordrende NM grunnet særdeles vrage værguder. Både SG og utfor ble avlyst grunnet vramt vær og utrygge forhold. Slalom og storslalom ble arrangert under gode forhold men naturligvis med et tøfft startfelt i alle grener. Sg ble flyttet til Hemsedal i april men også her var værgudene vrage og det ble dessverre avlyst igjen.

##### **KVINNER SL**

1 Thea Loiose Stjernesund Hakadal

##### **KVINNER SSL**

1 Thea Loiose Stjernesund Hakadal

##### **MENN SSL**

2 Rasmus Windingstad Bærum  
3 Henrik Kristoffersen Rælingen

##### **MENN SL**

1 Lucas Bråthen Bærum  
2 Henrik Kristoffersen Rælingen

#### **Norgesmesterskap 2023 Junior 1 Narvik**

##### **MENN GS**

3 Aleksander Berg Torpe Stabæk

#### **Norgesmesterskap 2023 Junior fart Hafjell**

##### **KVINNER DH**

3 Malin Sofie Sund Hakadal

##### **MENN DH**

1 Aksel Hammer Stabæk  
2 Magnus Sande Graff Hakadal

##### **KVINNER AC**

3 Ine Traa Nero

##### **MENN SG**

1 Aksel Hammer  
3 Jonas Buer

Stabæk  
Hakadal

## 6. FIS

Innmeldt 75 gutter

Innmeldt 41 jenter

som er en økning på 11 fra fjoråret, økningen er blant guttene. Hos jentene er det ingen endring.

Våre beste løpere har i vinter kjørt både hjemme og i utlandet.. I tillegg har vi hatt 13 løpere på sentrale lag.

Vi gratulerer alle FIS utøvere med flotte resultater gjennom sesongen.

## 7. INFORMASJON/KOMMUNIKASJON

Alpinkomiteen har i større grad enn tidligere tatt i bruk kretsens hjemmesider. Dette arbeidet fortsetter. All kommunikasjon for HL og TL foregår nå via Facebook grupper.

## 8. REKRUTTERING

Akershus Skikrets har fortsatt å være landets største skikrets når det gjelder deltagelse i renn. Under alle hovedmesterskap denne sesongen har vi hatt de største kontingentene. Dette er et resultat av mye bra arbeid i klubber, samarbeid mellom klubber og ski gymnas.

## 9. TOPPIDRETT

Akershus Skikrets har hatt følgende løpere med på NSF's lag 2022/23.

WC-herrer:	Lucas Bråthen	Bærum
	Atle Lie McGrath	Bærum
	Leif Kristian Haugen,	Lommedalen
	Henrik Kristoffersen,	Rælingen
	Aleksander Aamodt Kilde,	Lommedalen
	Adrian Smiseth Seiersted,	Stabæk
	Rasmus Windingstad	Bærums SK
WC-damer	Mina FÜRST Holtmann,	Bærum SK
	Kristin Lysdahl	Asker
	Inni Holm Wembstad	Asker
	Thea Stjernesund	Hakadal
	Kajsa Vickhoff Lie	Bærums SK
EC-herrer:	Halvor Hilde Gunleiksrud	Bærum

Løpere fra Akershus har innværende sesong representert Norge i WC, VM, EC, Nor-Am Cup og VM jr.

### **VM Courchevel Meribel**

SG herrer:	2 plass Aleksander Aamodt Kilde
SG Damer:	3 plass Kajsa Vickhoff Lie
DH Herrer:	2 plass Aleksander Aamodt Kilde
SL Herrer:	1 plass Henrik Kristoffersen
Parallell:	3 plass Thea Louise Stjernesund
Team Parallell:	2 plass Thea Louise Stjernesund/Kristin Lysdahl

### **World Cup**

1 plass i SL Cup – Lucas Bråthen	Bærum
2 plass i SL Cup – Henrik Kristoffersen	Rælingen
2 plass i GS Cup – Henrik Kristoffersen	Rælingen
2 plass i SG Cup – Aleksander Aamodt Kilde	Lommedalen
1 plass i DH cup – Aleksander Aamodt Kilde	Lommedalen
2 plass i Total cup – Aleksander Aamodt Kilde	Lommedalen
3 plass i Total cup – Henrik Kristoffersen	Rælingen
4 plass i Total cup - Lucas Bråthen	Bærum

Akershus løperne har til sammen tatt 5353 WC poeng hvilket tilsvarer 5 plass på nasjons rankingen og for herrene tilsvarer det 4 plass på nasjons rankingen etter Sveits, Norge og Østerrike!

### **Europa Cup**

1 plass i SL cup – Halvor Hilde Gunleiksrud                      Bærum  
Halvor har dermed kjørt seg inn på WC laget neste sesong og har da egen plass.

## **10. UTDANNING**

Einar Witterveen har tatt ansvar for kursene i regi av Akershus og samordnet det med Oslo sine kurs samt aktiviteter sentralt i NSF. Det har blitt holdt 7 trener kurs på SNØ innværende sesong.

AK takker alle frivillige i klubber tilhørende Akershus skikrets, for alt arbeid som er gjort i årets sesong. En lang vinter som har gitt oss mange fine arrangement og med flotte prestasjoner av kretsens løpere.

Med vennlig hilsen  
Alpinkomiteen

# AKERSHUS SKIKRETS – FREESKI KOMITEEN

## ÅRSBERETNING 2022-2023

### FREESKI KOMITEEN

Leder	Anita Holsve Olsen	Lørenskog Skiklubb
Nestleder	Åslaug Skøyen Varsi	Hakadal IL
Styremedlem	Christian Kjellsby, 1 år	Bærums Skiklub
Styremedlem	Anne Jorunn Tysseland, 1 år	Snølaget sportsklub
Styremedlem	Thomas Hassel/Julius Skulstad	Lommedalen Skiklub
Styremedlem	Geir Erik Samnøy	Bærums Skiklub

### FREESKI

#### 1. KOMITEENS ARBEID

Kretsens Freestyle-komite har denne sesongen hatt 5 styremøter fysisk og digitalt, i tillegg til nødvendige avklaringer underveis pr mail og telefon.

Denne sesongen har vi fokusert veldig på å få etablert vår kretscup, som i utgangspunktet skulle være en felles cup i Akershus og Oslo. Freeski komiteen i Oslo har dessverre hatt utfordringer med å klare å samle seg og ergo også få etablert konkurranser, men løpere fra Oslo har uansett vært inkludert i cup'en. Men vi klarte å få etablert og gjennomført 4 konkurranser totalt, og vil fortsette arbeidet med å videreutvikle cup'en fremover, forhåpentligvis med Oslo med på laget!

#### 2. ANLEGG

Ingen store anleggsendringer eller arbeid denne sesongen.

#### 2. ARRANGEMENT

Akershus sin kretscup ble i gjennomført med 4 konkurranser i Hakadal, Bærum og Lommedalen gjennomførte hver sin konkurranse i januar og mars, og cup'en ble avsluttet med konkurranse i SNØ søndag etter påske hvor klubbene sammen sto for felles arrangement. Det har i år vært økende deltagelse i denne cupen med rundt 40 deltagere, noe færre på siste konkurranse i SNØ. Men, både gjennomføringer og deltagelse har vært



en stor suksess med veldig fornøyde og motiverte unger! Oslo har dessverre hatt utfordringer med å få etablert seg godt i komiteen og ikke klart å bidra med konkurranser i år. Men. Løpere fra Oslo har selvsagt vært invitert og med, så cup'en fremstår som en felles cup. Det må jobbes videre sammen med Oslo inn mot neste sesong så vi får de inkludert mer i selve cup'en og stille med noen konkurranser de også. Vi premierte i år for første gang sammenlagt vinner i yngre junior i cup'en, og vinnerne ble;

Gutt yngre junior (2009-2010) – Frikk Solbakken Grosch, Heming IL

Jente yngre junior (2009-2010) – Madeleine Souza Solberg – Hakadal Alpin & Freeski

Norgescupen for vintersesongen 2022-2022 ble gjennomført med 8 konkurranser, hvorav 2 også inngikk i NM.

I Akershus var det i år kun Bærums skiklubb som arrangerte en NC konkurranse, BigAir i Kirkerud.

Totalt har 20 jenter og 114 gutter (omtrent samme antall som i fjor, men med en gledelig økning med 8 jenter!) deltatt i Norgescup denne sesongen, og av disse var det 3 jenter og 22 gutter fra Akershus, så Akershus markerer seg med mange løpere. Våre løpere leverer gode resultater og det er gledelig å se at veldig mange stiller på de fleste konkurranser.

Martine Alexandra Tamburstuen, Bærum, vinner sammenlagt i klassen senior kvinner

Alexander Røste Solberg, Bærum, vinner sammenlagt i klassen menn senior

Filip Stene-Johansen, Bærum, blir nr 3 sammenlagt i klassen menn junior

#### **4. INTEGRERING**

Ingen aktiviteter gjort denne sesongen spesifikt rettet mot integrering ut over etableringen av en lavterskel krets cup for alle.

#### **5. MESTERSKAP**

Hovedlandsrennet for yngre utøvere ble også i år gjennomført på Skeikampen og Norgesmesterskap i Trysil på slutten av sesongen.

I hovedlandsrennet på Skeikampen stilte Akershus med 1 gutt, Mikkel Christopher Boman Bjørnstad. Mikkel vant BigAir og ble nummer 5 i Slopestyle!

Akershus hadde mange løpere med på NM i Trysil i år, og med mange gode plasseringer;

Senior VM i Bakuriani i Georgia med stor deltagelse fra Akershus. Av 6 utøvere var 4 fra Akershus! Og våre utøvere leverer virkelig supre resultater.

Flere av kretsens eliteutøvere har i årets sesong også deltatt og utmerket seg i flere Norges Cup, Europa Cup og World Cup – toppet med at Birk Ruud fra Bærum vinner sammenlagt slopestyle OG den totale freeskicupen!

#### **6. FIS aktive**

Innmeldt 40 gutter og 3 jenter

## 7. INFORMASJON/KOMMUNIKASJON

Komiteen bruker NSF sine hjemmesider og klubb-sider som hovedplattform for informasjon. I tillegg Facebook, Instagram og Sports admin.

## 8. MARKED

Komiteen bruker NSF sine hjemmesider og klubb-sider som hovedplattform for informasjon. I tillegg Facebook og Sports admin med utsendelse av e-post.

## 9. REKRUTTERING

Kretscupen vokser, og planen er at den skal vokse ytterligere. Dette er en perfekt arena for å rekruttere nye utøvere. Samtidig jobbes det veldig godt ute i de lokale klubbene, og de har vesentlig flere utøvere på freeski treninger enn de som stiller i konkurranser.

## 10. TOPPIDRETT

Akershus Skikrets har hatt følgende løpere med på NSF Elite -og Rekruttlandslag Freeski 2022/23;

Sandra Eie	Bærums Skiklub
Birk Ruud	Bærums Skiklub
Christian Nummedal	Hakadal IL
Ulrik Samnøy	Bærums Skiklub
Tormod Frostad	Bærums Skiklub
Oscar Gillebo	Bærums Skiklub
Anders H Olsen	Lørenskog Skiklub

## Deltagelse i Norges Mesterskap (NM) - Trysil

Junior;

Adelen Linnes Almløv, Hakadal	7. pl Slopestyle og 5. pl BigAir
Madeleine S Solberg, Hakadal	10. pl BigAir
Filip Stene-Johansen, Bærum	2. pl Slopestyle
Jonas A L Larsen, Bærum	5. pl BigAir
Ola Nordby, Bærum	7. pl BigAir
Tobias Hjelset, Hakadal	9. pl BigAir
Ola Fjeldstad, Hakadal	10. pl BigAir

Senior;

Martine A Tamburstuen, Bærum	2. pl Slopestyle og 3. pl BigAir
Birk Ruud, Bærum	3. pl Slopestyle

Tormod Frostad 9. pl Slopestyle  
Aleksander Røste Solberg, Bærum 10. pl Slopestyle

### **Deltagelse i World Cup (Frankrike, Østerrike, 2xUSA, 3xSveits)**

Det ble gjennomført full sesong igjen med totalt 7 gjennomførte World Cups, i tillegg kom VM. Følgende resultat ble oppnådd av kretsens utøvere;

Chur (SUI)	BigAir	1.pl, 2.pl, 21.pl, 35.pl,
Stubai (AUT)	Slopestyle	1.pl, 5.pl, 28.pl,
Copper Mount. (USA)	Big Air	1.pl, 8.pl, 14.pl, 19.pl,
Mammoth M (USA)	Slopestyle	1.pl, 5.pl, 15.pl, 52.pl
Laax (SUI)	Slopestyle	3.pl, 8.pl, 12.pl, 54.pl,
Tignes (FRA)	Slopestyle	1.pl, 7.pl, 7.pl, 52.pl
Silvaplana (SUI)	Slopestyle	3.pl, 10.pl, 47.pl,

### **Deltagelse i Europa Cup (2xFrankrike, 1xSveits, 2xItalia)**

Norge stiller med også denne sesongen med mange utøvere i E-cup, og totalt har 4 løpere fra Akershus deltatt på EC i år. Noe redusert sesong for et par av våre utøvere grunnet skader.

Prato Nevoso (ITA)	Slopestyle	6.pl,
La Clusaz (FRA)	Slopestyle	38.pl, 44.pl
La Clusaz (FRA)	BigAir	16.pl, 38.pl
Laax (SUI)	Slopestyle	13.pl, 64.pl
Livigno (ITA)	Slopestyle	13.pl,

### **Deltagelse i VM - Bakuriani i Georgia**

VM i år ble et veldig godt mesterskap for Norge og Akershus som krets! Sandra leverte to meget gode finaler som 1 av 2 norske deltagere på damesiden, med 2. plass i BigAir som det store høydepunktet! På herresiden besto laget av 3 av 4 utøvere fra Akershus. Birk vinner i Slopestyle med Christian på 2. plass, og i BigAir får Birk en 3. plass. Et strålende mesterskap for Akershus!

Sandra Eie	BigAir/Slopestyle	2.pl/7.pl	Bærums Skiklub
Birk Ruud	Big Air / Slopestyle	3.pl/1.pl	Bærums Skiklub
Christian Nummedal	BigAir/Slopestyle	7.pl/2.pl	Hakadal IL
Tormod Frostad	BigAir/Slopestyle	9.pl/15.pl	Bærums Skiklub

## **11. UTDANNING**

Forbundet har gjennomført noe trener og dommerutdanning, i tillegg til at flere av Akershus sine senior utøvere har fått prøve seg som dommere på vår Kretscup. Det planlegges flere kurs nå som sesongen er over.

## **12. UTMERKELSER**

Forbundet har etablert en arena for utmerkelser fra denne sesongen; NOR Freeski Awards, som deles ut i forbindelse med gjennomføring av NM. Under årets NOR Freeski Awards fikk klubber og utøvere fra Akershus skikrets følgende utmerkelser;

1. **Mr. Jibb (årets råeste mannlige jibber)**

Birk Ruud, Bærums Skiklub

2. **Årets breakthrough**

Sandra Eie, Bærums Skiklub

3. **Beste trix**

Aleksander Solberg, Bærums Skiklub

Med vennlig hilsen

Freestyle – komiteen

# AKERSHUS SKIKRETS – HOPP- OG KOMBINERTKOMITEEN

## ÅRSBERETNING 2022-2023

### HOPP OG KOMBINERTKOMITEEN

Leder	Erlend Munkeby	IL Jardar
	Rune Velta	Lommedalen IL
	Nicolai Langseth Fredriksen	Fossum IF

### TILLITSVERV UTENFOR KRETSEN

NSFs Kombinertkomite (leder)	Edgar Fossheim	Eidsvold IF
------------------------------	----------------	-------------

## 1. Komiteens arbeid

Valgkomiteen innstilte 3 kandidater til hopp- og kombinertkomiteen til Vårmøte 2022. Erlend Munkeby, Rune Velta og Nicolai Langseth Fredriksen ble valgt

## 2. Arrangement

**Følgende arrangement ble gjennomført i regionen sesongen 22/23 i samarbeid med Oslo og Østfold skikrets**

KollenhoppUka i august  
Sommerhoppskolen i august  
Septembercup i september  
NM hopp normalbakke i oktober  
Rekruttcup og veteran NM i oktober  
NC Kombinert Midtstubakken november  
Jr. NM i januar  
NC hopp i januar  
NC kombinert i januar  
Rekruttcup i januar  
Oslo Winter Games i januar og februar  
Fossumrennet i februar

Tro Hopp og kjærlighet i februar i Ås, Ski og Tomter  
EIF sitt Hopprenn i Dalbakken i februar  
NC Hopp i februar  
WC kombinert i Holmenkollen i mars  
Raw Air i Holmenkollen i mars  
Like Muligheter i Marikollen i mars  
NM del 2 i kombinert

### **Solan Gunnersens Vinterleker**

Solan Gunnersen på Alvdal ble gjeninnsatt etter korona. Noe deltagelsen bar preg av. Dette er et meget viktig rekruteringsarrangement er i gang igjen og 54 utøvere fra hele landet fikk en eventyrlig opplevelse. 7 stykker på start fra Akershus

### **Hovedlandsrennet**

Hovedlandsrennet gikk av stabelen i Torsbustaden, Skogn. Nora Helene Evans fra Fossum utmerket seg her med seier både i hopp og kombinert.

## Norges Cup og ranking Hopp

Ettersom utøverne rykker opp og ned mellom de tre klassene i norgescup etter hver helg vil rekkefølgen i hver av de 3 NC klassene ikke nødvendigvis gi en korrekt rangering av utøverne. Vi tar derfor med NSF Hopps rankingliste (topp 40) etter siste sesong.

### NSF Hopps rankingliste Menn:

1. Halvor Egner Granerud,	Asker Skiklubb
2. Marius Lindvik,	Rælingen Skiklubb
9. Fredrik Eirinsønn Villumstad,	Skimt
17. Christian Røste Solberg,	IL Jardar
27. Sindre Ulven Jørgensen	Asker Skiklubb
39. Pål Håkon Bjørntomt	Hurdal IL
30. Adrian Thon Gundersrud,	IL Jardar

### NSF Hopps rankingliste Kvinner:

33. Nora Helene Evans	Fossum IF
34. Mathilde Årva Selbek	Fossum IF
39. Ida Marie Hagen	Haslum IL
40. Mille Marie Hagen	Haslum IL

## 3. Mesterskap

### Kretsmesterskap

Årest kretsmesterskap er utsatt til KollenhoppUka i aug 23

### Jr. NM Hopp

Årets Junior NM ble arrangert på Midtstubakken. Stor bakke gikk på Rena

**Hopp Kvinner Jr. NM liten bakke:** 4. Nora Helene Evans, Fossum IF

**Hopp kvinner jr. NM normalbakke:** 7. Mathilde Årva Selbekk, Fossum IF

<b>Hopp Menn Jr. Normalbakke:</b>	2. Jens Dahlseide Kvamme Haslum IL 6.
<b>Laghopp Menn Jr:</b>	6. Akershus (Mathilde Årva Selbekk, Marcus Laurentz Piene Grønvold, Martin Tonby Opsahl)
<b>Hopp Menn jr. Stor Bakke:</b>	4. Martin Tonby Opsahl Lommedalen IF 9. Marcus Laurentz Piene Grønvold
<b>Kombinert Menn Jr. 10 km:</b>	5. Jens Dahlseide Kvamme Haslum IL



## NM

NM Hopp ble gjennomført i Midtstubakken, Storbakke på Rena

**NM Hopp Normalbakke, Kvinner:** 9. Ida Marie Hagen Haslum IL

**NM Hopp Normalbakke, Menn:** 3. Marius Lindvik, Rælingen Skiklubb  
2. Halvor Granerud, Asker Skiklubb  
5. Fredrik Eirinsønn Villumstad Skimt  
9. Adrian Thon Gundersrud, IL Jardar

**NM Hopp Normalbakke lag, Kvinner** 1. Akershus (Nora Helene Evans, Mathilde Selbekk, Mille Marie Hagen, Ida Marie Hagen)

**NM Hopp Normalbakke lag, Menn:** 2. Akershus 1. (Marius Lindvik, Halvor Granerud, Fredrik Villumstad, Adrian Thon Gundersrud)  
4. Akershus 2. (Pål-Håkon Bjørntomt, Sindre Ulven Jørgensen, Christian Røste Solberg, Marcus Laurentz Piene Grønvold)

**NM Hopp Normalbakke lag, Mix:** 3. Akershus 1 (Ida Marie Hagen, Halvor Egner Granerud, Marius Lindvik)  
5. Akershus 2 (Mille Marie Hagen, Adrian Thon Gundersrud, Fredrik Villumstad)  
7. Akershus 3 (Mathilde Selbekk, Christian Røste Solberg, Pål-Håkon Bjørntomt)  
12. Akershus 4 (Nora Helen Evans, Marcus Laurentz Piene Grønvold, Sindre Ulven Jørgensen)

**NM Stor bakke menn:** 1. Halvor Egner Granerud Asker SK  
2. Marius Lindvik Rælingen Skiklubb  
8. Sindre Ulven Jørgensen Asker SK  
9. Pål Håkon Bjørntomt Hurdal IL  
10. Adrian Thon Gudersrud, IL Jardar

**NM Kombinert Menn 10km:** 4. Espe Andersen, Lommedalens IL  
5. Kasper Moen Flatla, IL Jardar  
7. Jens Christian Lurås Oftebro, IL Jardar  
9. Jacob Eiksund Sæthre Fossum IF

<b>NM Kombinert Kvinner 5 km:</b>	2. Ida Marie Hagen Haslum IL 5. Mille Marie Hagen Haslum IL
<b>NM Kombinert Menn 10 km:</b>	2. Kasper Moen Flatla, IL Jardar 5. Espen Andersen, Lommedalens IL 10. Lars Halvdan Burås, Hurdal IL 11. Einar Christian Lurås Oftebro, Jardar IF
<b>NM Kombinert menn 5km</b>	6. Jens Christian Lurås Oftebro, IL Jardar 3. Espen Andersen, Lommedalens IL 5. Kasper Moen Flatla, IL Jardar 10. Jens Dahlseide Kvamme, Haslum IL
<b>NM Kombinert kvinner 2,5km</b>	2. Ida Marie Hagen Haslum IL 5. Mille Marie Hagen Haslum IL 9. Nora Helene Evans, Fossum IF

### **Informasjon/Kommunikasjon**

Kommunikasjon ut til klubbene foregår primært ved e-post. Det er også gjennomført flere møter med klubbene.

### **4. Breddeidrett**

Det er god aktivitet rundt om i de klubbene som har hopp og kombinert på programmet. Vi har en issue med IF Jardar med tanke på mangel på frivillige ressurser. Her blir det tatt grep med planer om styrket samarbeid mellom Asker SK, IF Jardar og Fossum IF.

## Toppidrett

Toppidrettssatsningen ivaretas i første rekke av NSF Hopp, Kollenhopp og Wang, men det er også utøvere fra Akershus på Lillehammerhopp, I Kombinert har Espen Andersen, og Jens Lurås Oftebro har vært på A landslaget. Kasper Moen Flatla har flere WC starter med poeng. I hopp har Halvor Egner Granerud vært på A-landslaget gjennom vinteren sammen med Marius Lindvik og Fredrik Villumstad. Halvor Egner Granerud vant WC sammenlagt, Hoppuka og Raw Air. Han ble nr 2 i skiflygercupen.

Akershus har hatt utøvere som har deltatt i World Cup i både hopp og kombinert. Sammenlagtplassering for utøvere fra Akershus er som følger:

### **World Cup Hopp menn:**

1. Halvor Egner Granerud, Asker Skiklubb
20. Marius Lindvik, Rælingen Skiklubb
70. Fredrik Villumstad SKIMT

### **World Cup Kombinert menn:**

2. Jens Lurås Oftebro, IL Jardar
22. Espen Andersen, Lommedalens IL
26. Einar Lurås Oftebro, IL Jardar
39. Kasper Moen Flatla, IL Jardar

### **World Cup Kombinert Kvinner:**

3. Ida Marie Hagen Haslum IL
23. Mille Marie Hagen Haslum IL

Akershus har også hatt utøvere som har deltatt i Continental Cup (COC) i både hopp og kombinert. Sammenlagtplassering for utøvere fra Akershus er som følger:

### **Continental Cup Hopp:**

3. Fredrik Eirinsønn Villumstad, Skimt
39. Sindre Ulven Jørgensen, Asker SK
70. Christian Røste Solberg IL Jardar
84. Pål Håkon Bjørntomt, Hurdal IL
- 93 Simen Meen Haugeng, Fossum IF

**Continental Cup Kombinert Menn:**

5. Einar Lurås Oftebro. IL Jardar

7. Kasper Moen Flatla, IL Jardar

16. Jacob Eiksund Sæthre, Fossum IF

19. Marius Solvik, Haslum IL

**Continental Cup Kombinert Kvinner:**

10. Ida Marie Hagen Haslum IL

27. Mille Marie Hagen Haslum IL

## **VM i Planica**

Sølv til Jens Lurås Oftebro stor bakke 10km kombinert

## **5. Dommerutvalget**

Dommerutvalget i Akershus har i år bestått av:

Leder	Odd Jostein Hyttebakk	Asker Skiklubb
Nestleder	Svein Kampen	Lommedalens IL
Sekretær	Tor Zachariassen	

## **6. Oppsummering**

Komiteen har jobbet mot klubbene og stimulert til lav-terskel arrangement. Vi har koordinert terminfesting av hopp og kombinertrenn. Oslo Winter Games og Septembercup er arrangert i Midtstulia. Dette har samlet mange glade barn fra Akershus til Midtstulia. Dette sammen topp resultater har gjort dette til en bra sesong. Vi må dog innse at vi bør ha en bredere og mer robust rekrutering. Vi trenger flere og sterkere klubber med hopp og kombinert på programmet.

Hopp og kombinert komiteen vil takke alle frivillige ildsjeler som står på i kretsens klubber. Uten dere ville det ikke vært mulig å drive alle rekruttanleggene som må til for at vi også i fremtiden skal fostre hopp og kombinertutøvere fra Akershus.

Med vennlig hilsen Hopp og Kombinertkomiteen i Akershus Skikrets

# AKERSHUS SKIKRETS – TELEMAR KOMITEEN

## ÅRSBERETNING 2022-2023

### TELEMAR KOMITEEN

Leder	Bjørn Araldsen	Hagahogget Låmlag
	Hilde Rud	Hagahogget Låmlag
	Kaja Konow	Hagahogget Låmlag
	Vegar Kristensen	Hagahogget Låmlag

### TELEMAR

#### 1. KOMITEENS ARBEID

Det er avholdt et komitemøte dette året, noe mail og telefon korrespondanse mellom komitemedlemmer i tillegg. De viktigste sakene har vært: Informasjon relatert til pandemi og terminlistearbeid

#### ANLEGG

Det har i inneværende periode ikke vært aktivitet på Anlegg fra komitéens side.

#### 2. ARRANGEMENT

Det har vært arrangert 2 FIS renn helgen i samarbeid med Bækkelaget Sportsklubb 11-12.02 der det også var NC for juniorer og aldersbestemte klasser

I FIS rennene deltok i tillegg til det norske landslaget også landslagene fra Sveits, Frankrike, Italia, Sverige og Storbritannia.

#### 3. INTEGRERING

#### 4. INTERNASJONALE OG NASJONALE RENN

Kretsens løpere har i årets sesong deltatt i WM i Sveits, Junior VM i Slovenia, WC og FIS renn i Frankrike, Sveits, Italia, Tyskland og Norge, samt NC renn

#### Deltakelse i Senior VM, Murren Sveits, 22-25 mars

Emma Araldsen	Hagahogget Låmlag
Kaja Bjørnstad Konow	Hagahogget Låmlag

Resultat:

Bronse parallell, Emma  
Bronse teamparallell, Kaja  
Fjerde plass parallell, Kaja  
Sjette plass sprint, Kaja  
Niende plass sprint, Emma

### **Deltagelse i WC og FIS renn, Frankrike, Sveits, Norge og Italia januar-mars 2023**

Andrea Rud Abelseth	Hagahogget Låmlag (iSveits)
Emma Araldsen	Hagahogget Låmlag
Kaja Bjørnstad Konow	Hagahogget Låmlag

Beste plasseringer i WC Kaja 3. plass, Emma 8. plass, Andrea 21. plass FIS renn; Kaja 2\*1 plass, Emma 6. plass, Andrea 12. plass

### **Deltagelse i WC renn, Ål i Norge februar 2023**

Andrea Rud Abelseth, Kaja Bjørnstad Konow og Emma Araldsen

Beste plasseringer: Andrea 16. plass, Emma 8. plass, Kaja 4 plass

### **Deltagelse i JRVM Telemark, Krvavec, Slovenia 9-11 mars**

Andrea Rud Abelseth	Hagahogget Låmlag
Emma Araldsen	Hagahogget Låmlag

Resultat:

Sølv Team Parallell, Emma og Andrea  
Bronse Sprint, Emma  
8 parallell, Emma  
10 parallell, Andrea

### **Deltagelse NM Bjorli og NM Sogndal (arrangeres i april)**

Beste resultater

Emma Araldsen	Gull Sprint Jr
Emma Araldsen	Gull Fjelltelemark Jr
Emma Araldsen	Sølv Klassisk Jr

## **5. FIS AKTIVE**

*Innmeldt 4 herrer*

*Innmeldt 4 kvinner*

## **6. INFORMASJON / KOMMUNIKASJON**

Komiteen bruker NSF sine hjemmesider og klubb sider som hovedplattform for informasjon. I tillegg Facebook og sportsadmin.

## **8. MARKED**

Komiteen bruker NSF sine hjemmesider og klubbsider som hovedplattform for informasjon. I tillegg Facebook og sportsadmin med utsendelse av mails.

## **9. REKRUTTERING**

Inneværende sesong har det vært lite arbeidet med rekruttering

## **10. TOPPIDRETT**

Akershus Skikrets har hatt følgende løpere som har vært med på NSF Landslag Telemark 2022/23

WC-kvinner:	Kaja Bjørnstad Konow	Hagahogget Låmlag
WC-kvinner:	Emma Araldsen	Hagahogget Låmlag

## **11. UTDANNING**

Ikke aktivitet

Med vennlig hilsen  
Telemark – komiteen

# AKERSHUS SKIKRETS – LANGRENSKOMITEEN

## ÅRSBERETNING 2022/2023

Langrennskomiteen har denne sesongen hatt følgende sammensetning.

Rolle	Navn	Klubb	Ansvarsområder
Leder:	Dag Helland-Hansen	IL Jardar	Ledelse, Økonomi, kommunikasjon, styremøter ASK
Nestleder:	Ole Jonny Gigernes	Nes Ski	Veidekke Oslofjord, Vara styremøter ASK
Styremedl	John Blåfjell	Nittedal	Termin- og TD liste Ass junior
Styremedl	Steinar Hagen	Gjerdrum	Kurs Cup-liste13-14, seeding til stafetter og fellesstarter
Styremedl	John Harald Amundsen	Asker Skiklubb	Senior og anlegg
Styremedl	Heidi Tjernshaugen	Nesodden SK	Sekretær og junior
Styremedl	Torill Kalfoss	Nittedal	Oppmann 15-16 & 13-14

### 1 Bredde

Denne sesongen var første siden 2019 uten coronarestriksjoner for langrennsporten. Flere klubber melder at de har fortsatt god rekrutering i tråd med fjorårets oppadgående trend. Tallene for medlemsstatistikk 2022 er pt ikke ferdigstilte. Ungdommens Holmenkollrenn hadde en deltagelse som var på nivå med fjorårets, målt i antall påmeldte var det 7 flere i år enn ifjor. Hovedlandsrennet hadde også en økning deltagere fra fjoråret.

NSF har satt igang en ny ordning i kretsene med Skiklubbbutvikler som skal bidra til å hjelpe klubbene med rekruttering og ivaretagelse av våre unge skiløpere gjennom barna og ungdomsårene. Akershus har i den sammenheng ansatt Ingunn Fossmellem som vår Skiklubbbutvikler. Ingunn har hatt en travel sesong med besøk og inspirasjonskvelder hos mange av våre klubber. I tillegg har klubbene med hjelp av Ingunn satt igang lav terskel/rekrutteringsrenn/arena Skisprell.

### 2 Topp idrett



Løpere fra Akershus klubber har denne sesongen også vært representert på flere av Norges Skiforbund sine landslag.

**Kvinner elite:**

Tiril Udnes Weng – Nes Ski  
Lotta Udnes Weng – Nes Ski  
Ragnhild Haga – Åsen IL

**Menn elite:**

Harald Østberg Amundsen – Asker Skiklubb

**Menn elite sprint:**

Sindre Bjørnstad Skar - Bærums Verk og Hauger IF

**Rekruttlandslaget:**

Hedda Østberg Amundsen – Asker Skiklubb  
Kristin Austgulen Fosnæs – Fossum  
Lars Agnar Hjelmeset – Gjelleråsen IF

**Juniorlandslaget:**

Daniel Akervik – Fet SK  
Julie Hammer - Eidsvold Værks Skiklub

**Team Elon Oslofjord:**

Amalie Håkonsen Ous – Nes Ski  
Julie Bjervig Drivenes – Lommedalen

**Nordisk Junior Landskamp**

Nordisk juniorlandskamp ble arrangert i Jyväskylä – Finland 17.-19. februar 2023.

Disse deltok fra Akershus:

- Kristian Kirkeng – IL Ros
- Eskil Skarstein Rød – Oppegård IL
- Filip Skari – Nittedal IL
- Simen Gløggård Stensrud – Nittedal IL

Flere av løperne oppnådde sterke plasseringer:

- 10 km klassisk: Simen Gløggård Stensrud nr 2
- Stafett menn: Simen Gløggård Stensrud nr 2
- 

**Jr VM og U23 VM**

Ble arrangert februar.

Akershus hadde med 3 junior løpere og 3 U23 løpere

- Kristin Austgulen Fosnæs, Fossum IF/NSF-Rekruttlandslaget (U23)
- Lars Agnar Hjelmeset, Gjelleråsen IF/Team Elon Oslofjord (U23)

Våre løpere oppnådde flere sterke plasseringer, best av disse var:

Mix stafett U23: Kristin Austgulen Fosnæs nr 1

## **NM del 1**

NM del 1 ble arrangert på Gjøvik av Vind IL. Arrangørklubbene hadde som vanlig lagt til rette for gjennomføring av et meget bra arrangement for både løpere og tilskuere, som det var relativt mange av. Kulda medførte dessverre avlysning på lørdag slik at skibytte distansene ikke ble gjennomført. Stafetten på søndag ble også noe amputert pga. kulde. Løypene måtte legges om for å unngå de kaldeste stedene og alle etappene ble gått i klassisk stil i en løype på 2,5 km. Under en liten oversikt over topp 6 plasseringer NM del 1 Gjøvik:

### **Stafett 3x10 km menn**

5. plass - Asker SK 1 (Sjur Kvisle, Erland Kvisle og Harald Ø. Amundsen)

### **Sprint fri kvinner:**

- 2. plass – Lotta Udnes Weng – Nes Ski

### **Sprint fri menn:**

- 4. plass - Sindre Bjørnstad Skar - Bærums Verk og Hauger IF

### **10 km fri kvinner:**

- 1. plass – Lotta Udnes Weng – Nes Ski
- 2. plass - Ragnhild Glørsen Haga - Åsen IL

### **15 km fri menn:**

- 1. plass – Harald Østberg Amundsen

## **NM del 2 - Tolga**

NM del 2 ble arrangert på Tolga 29. mars – 1. april. Nedenfor oversikt over topp 6 plasseringer:

**Teamsprint kvinner:**

- 3 plass – Elena R. Johnsen og Hedda Østberg Amundsen - Asker SK

**Teamsprint menn:**

- 2. plass – Nikolai Eid Holmboe og Sindre Bjørnstad Skar - Bærums Verk og Hauger IF
- 6. plass Erland Kvisle og Harald Østberg Amundsen – Asker SK

**5 km klassisk kvinner:**

- 3. plass – Tiril Udnes Weng – Nes Ski

**30 km klassisk kvinner:**

- 1. plass – Tiril Udnes Weng

**50 km klassisk menn:**

- 2. plass – Harald Østberg Amundsen – Asker SK

**Equinor Norges Cup Senior**

Det er i sesongen gjennomført Norges Cup renn på Gålå, Åsen og Mjøs Ski (Brumunddal) . Ragnhild Glørsen Haga, Åsen IL vant 10 km klassisk på Åsen Hedda Østberg Amundsen, Asker SK vant Norgens cupen sammenlagt for kvinner sr. For øvrige resultater vises til resultatoversikt på hjemmesidene til Norges Skiforbund.

**Internasjonal resultater sesongen 2022/2023**

Akershus hadde en gjennomgående sterk sesong på det øverste nivået med mange av våre løpere som deltok gjennom sesongen i World Cup og i tillegg i VM i Planica, Slovenia 21. februar til 5. mars. Følgende Akershusløpere tok medaljer i VM:

**Teamsprint Kvinner**

- 2. plass – Tiril Udnes Weng – Nes Ski

**4x5 km stafett kvinner**

- 1. plass – Tiril Udnes Weng – Nes Ski

### **15 km fristil menn**

- 2. plass – Harald Østberg Amundsen

### **World Cup sammenlagt**

- 1. plass Tiril Udnes Weng – Nes Ski

For andre resultater oppnådd i internasjonale konkurranser viser vi til skiforbundets resultatoversikt, under «andre resultater».

## **Junior NM**

### **Junior NM Sprint ble i år arrangert på Voss i februar, som en del av NC:**

Akershus var godt representert på Voss med gode resultater.

#### **K17**

- 3 plass Mathea Weydahl Andersen, Nittedal IL

#### **K18**

- 5 plass Nora Christine Hansen, Asker SK

#### **M17**

- 4 plass Torjus Magnus Harbo, Fossum IF
- 5 plass Eirik Sjølv Værnes, Asker SK

### **Junior NM Distanse og Stafett ble arrangert i Alta i Mars:**

Akershus var godt representert i Alta med gode resultater.

#### **Distanse fristil:**

##### **K17**

- 5 plass Mathea Weydahl Andersen, Nittedal IL

##### **K19/20**

- 2 plass Julie Hammer, Eidsvold Værks Skiklub
- 6 plass Helene Ekrheim Haugen, Holmen IF

##### **M18**

- 3 plass Simen Gløggård Stensrud, Nittedal IL

#### **Distanse klassisk:**

##### **K19/20**

- 5 plass Julie Hammer, Eidsvold Værks Skiklub

##### **M17**

- 4 plass Torjus Magnus Harbo, Fossum IF

##### **M18**

- 3 plass Filip Skari, Nittedal IL

### **Junior NM - Stafett**

Akershus stilte med 13 guttelag og 9 jentelag på stafett søndag.

Blant guttene kom Akershus sitt 2 lag 12 plass i stafetten. På laget gikk:

- Eskil Skarstein Rød
- Torjus Magnus Harbo
- Ulrik Auestad Tollefsen
- Sondre Nikolai Norheim

Blant jentene fikk Akershus sitt 1 lag en 2-plass. På laget gikk:

- Solveig Lie Støverud
- Helene Ekrheim Haugen
- Marianne Haug
- Julie Hammer

## **Equinor Norges Cup Junior 2022/2023**

Det er i sesongen gjennomført Norges Cup for junior på Lillehammer, Voss, Alta (NM) og Tolga/Savalen.

### **Topp 10 plasseringer:**

#### **K17**

- 9 plass Mathea Weydahl Andersen, Nittedal IL

#### **K19/20**

- 3 plass Julie Hammer, Eidsvold Værks Skiklub

#### **M17**

- 3 plass Torjus Magnus Harbo, Fossum IF

#### **M18**

- 4 plass Birk Haugnes, Oppegård IL
- 7 plass Filip Skari, Nittedal IL
- 9 plass Simen Gløggård Stensrud, Nittedal IL
- 10 plass Fredrik Flo Øfstaas, Nittedal IL

For øvrige resultater vises til resultatoversikt på hjemmesidene til Norges Skiforbund

### **HL i Meråker**

HL 2023, ble arrangert i Meråker.

Akershus Skikrets var godt representert, i alle langrennsøvelsene med mange gode resultater.

### **Jenter 15**

5km Klassisk

- 5. Eline Torp Lofterød, Fossum IF

Sprint Skøyting

- 5. Maria Schei Alsgaard, Åsen IL

SkiCross

- 3. Eline Torp Lofterød, Fossum IF

### **Jenter 16**

5 km Klassisk

- 4. Eline Skaar, Nittedal IL

Sprint Skøyting

- 5. Eline Skaar, Nittedal IL

SkiCross

- 5. Marte Dolven, Asker SK

### **Gutter 15**

5 Km Klassisk

- 11. Sigurd Storvik Grønvold, Hakadal IL

Sprint Skøyting

- 10. Killan Syver Köhler-Olsen, Gjelleråsen IF

SkiCross

- 13. Emil Tenold, Skedsmo SK

### **Gutter 16**

7,5km Klassisk

- 16. Peder Wettre Andreassen, Asker SK

Sprint Skøyting

- 9. Albert Juvik Tveitnes, Fossum IL

SkiCross

- 6. Henrik Jørgensen, Fossum IF

### **Stafetter**

- 3 pl. til Akershus sitt beste jentelag
- 4 pl. til Akershus sitt beste guttelag

### **Ungdomsstafetten**

Ungdomsstafetten ble avholdt i Holmenkollen i forbindelse med WC-helgen. Akershus stilte med 2 lag:

#### **Lag 1:**

J15 etappe 1 – Emma Elise Meinert Rød, Oppegård IL

G15 etappe 2 – Håvard Torsgard Ihler, Ørevoll Hosle IL

J16 etappe 3 – Maria Wegeland, Fossum IL

G16 etappe 4 – Henrik Veia Johnsen, Eidsvold Værks Skiklub

#### **Lag 2:**

J15 etappe 1 – Mia Minge Johannesen, Nesodden IF  
G15 etappe 2 – Morten Weber Eriksen, Lommedalens IL  
J16 etappe 3 – Oda Skari, Nittedal IL  
G16 etappe 4 – Albert Juvik Tveitnes, Fossum IF

Akershus lag 1 kom på 5. plass og Akershus lag 2 kom på 13. plass.

### **3 Skirenn og arrangement**

Vi vil også i år få rette en stor takk til klubbene for et godt samarbeid om terminlisten og planlegging av renn.

Denne sesongen fikk vi endelig arrangert alle renn, mer eller mindre som planlagt. Snø var det relativt lite av, men akkurat nok til at det kunne arrangeres renn.

Vi startet sesongen med Hakadalsrennene arrangert av Hakadal IL før jul og avsluttet sesongen med bakkesprint i Kirkerudbakken arrangert av BSK, 2 april.

Samfunnet var påvirket av Covid-tiltak i starten av sesongen. Men med gode arrangementsplaner og smittevernplaner, så fikk vi arrangert skirenn denne sesongen. Når regjeringen i midten av februar fjernet de fleste Covid-tiltak, kom Publikum tilbake og våre utøvere fikk igjen gå skirenn med venner og familie tilstede.

#### **KM arrangementer**

KM Stafetter ble arrangert av Gjelleråsen IF på Bjønnåsen, KM Normal, ble arrangert av Nittedal IL på Sørli, KM Lang av Gjerdrum IL på Røtterudmoen og KM Sprint av Fet IL på Hvalstjern.

#### **Toyota Cup for 15 og 16 åringer i Akershus/Oslo/Østfold**

Toyota var ny sponsor for cupen for 15-16 åringer i kretsene Akershus, Oslo og Østfold. Cupen har lang tradisjon og er et populært tilbud.

Rennene i årets cup ble fordelt mellom kretsene, 4 til Akershus, 5 til Oslo og 1 til Østfold.

Hakadalsrennet	Akershus	Fristil
Spydebergrennet	Østfold	Klassisk
Oslo Skifestival Dag 1	Oslo	Fristil
Oslo Skifestival Dag 2	Oslo	Klassisk
TRY sprinten	Oslo	Fristil
Hemingrennet	Oslo	Klassisk
Tour de Bærum	Akershus	Fristil
Njårdrennet	Oslo	Klassisk
Staviåsrennet	Akershus	KLA + FRI
Nordåsenrennet	Akershus	Fristil.

#### **Akershus Cup for 13 og 14 åringer**

I år ble 13-14 års cupen i Akershus arrangert uten sponsor. Cupen har lang tradisjon og er et populært tilbud.

Rennene i årets cup var som følger:

1. Hakadalsrennet (klassisk)
2. KM Sprint Nes (klassisk)
3. Lommedalsrennet (fristil)
4. Fischerrennet (fristil)
5. KM Normal Gjerdrum (fristil)
6. KM Lang Nes (klassisk)
7. Staviåsen 1881 (klassisk)
8. KM Skicross Asker (fristil)
9. Nordåsenrennet – finale (fristil)

#### **4 Anlegg**

Det jobbes fortsatt med både nye prosjekter og oppgraderingsprosjekter i flere klubber. Dette gjelder både rulleskianlegg, løyper for vinteren og snøproduksjonsanlegg. Vi er imponert over den jobben som gjøres ute i klubbene.

#### **5 Kompetanseutvikling**

Akershus skikrets har i år, som tidligere år, arrangert TD-kurs sammen med Oslo, i år over teams. I tillegg er det også noen fra kretsen som har tatt TD-utdanning gjennom kurs avholdt av NSF sentralt. Det er viktig at vi stadig jobber med å få utdannet nye TD'er, og vi ønsker spesielt yngre til TD-utdanningen. LK's krav er at alle klubber som ønsker å arrangere renn skal ha TD, og vi oppfordrer til at rennleder også har TD-utdanning. Grunnet en svært begrenset sesong arrangementmessig har ingen nyutdannede TDer fått gjennomført sin praksis, og det vil derfor bli jobbet aktivt med å få til ett godt oppsett for dette neste sesong.

Det er blitt arrangert flere trenerkurs og generell motivasjon og inspirasjonskvelder gjennom sesongen ut hos klubbene av blant annet vår Skiklubb utvikler Ingunn Fossemellem.

#### **6 Økonomiske rammevilkår**

Regnskapet for 2022 viser en fortsatt god økonomi for langrenn som avdeling i kretsen og er fortsatt hovedinntekstkilden pga av vår fortsatt store bredee

Vi fortsetter med støtte til Team på tvers av klubber til aldersgruppene 13 til og med Junior. Vi ønsker å fortsatt styrke dette arbeidet som en viktig del av arbeidet for å ivareta «flest mulig lengts mulig» gjennom gode trenings og konkurranse miljøer. Her må klubbene og Team fortsette det gode arbeidet.

Videre har vi denne sesongen også gitt økonomisk støtte opp til 5000 til renn arrangører som stilte med smøreservice, dette ble muliggjort gjennom midler vi søkte på fra NSF sentralt

Inntektene til LK er i hovedsak andelen av startkontingenten i skirenn. Gledelig fra årets sesong er at «treningsgjengen» Overtoppen tilbød seg å dele ut skistipend til unge langrennsløpere i Oslo og Akershus. Det er satt opp ett stipend á 25 000 kroner for hver av klassene; kvinner 19 – 20 år, kvinner 20-22 år, menn 19-20 år og menn 20-22 år etter



søknad fra utøverne og en jury bestående av Overtoppen og LK Oslo/Akershus. For denne sesongen vant følgende Akershus løpere stipend:  
Kvinner 19-20 år: Helene Ekrheim Haugen, Holmen IF  
Menn 20-22 år: Stipendet delt mellom tvillingene Nikolai og Aleksander Elde Holmboe, Bærums verk og Hauger IF.

## **7 Internasjonalt arbeid**

Vi har ikke hatt deltakere i internasjonalt arbeid i denne perioden.

## **8 Informasjon / kommunikasjon**

Kretsens viktigste direkte kontakt med klubbene er Vårmøte og Høstmøte, samt direkte email og våre informasjonskanaler på internett og Facebook (krets og LK side). På kretsens hjemmesider legges alle nyheter og informasjon ut.. Her oppfordrer vi klubbene og teamene til å sende inn informasjon om aktivitet i sin region.

Mange klubber har meget gode hjemmesider, Facebook-sider og Instagram-sider med mye god informasjon og godt stoff.

## **9 Ledelse, organisering og styring**

Langrennskomiteen har hatt 6 møter i sesongen 2022-2023. Møtene har blitt holdt som en blanding av Teams og fysiske møter. stort sett blitt avholdt på Teams, men et par av møtene har skjedd fysisk i lokaler på Skøyen.

I 22/23 sesongen hadde vi ett Vår og ett Høstmøte

Flere fra LK har deltatt på NSF's Ting sommer 2022 samt Vår og Høst møte for NSF Langrenn.

Disse møtene er fora for dialog mellom kretsene og NSF sentral der viktige tema som omfatter hele langrenns Norge informeres om, diskuteres og det gis rådgivende avstemming som LK sentralt benytter i sin endelige instilling om sakene.

LK's viktigste møter med klubbene er vår- og høst- møtene. Vi oppfordrer klubbene til å komme med innspill på saker de ønsker å få tatt opp. Det er viktig at klubbene har fokus på deltagelse på vår- og høstmøte. Vi bruker Questback spørreundersøkelser for å lodde stemningen i viktige saker som et supplement til diskusjon på møtene og kontakt med klubber/utøvere gjennom sesongen

Langrennskomiteen ønsker å takke alle som har vært med på å tilrettelegge for skiaktiviteter i kretsen denne sesongen.

Sandvika, 16. april 2023  
Dag Helland-Hansen  
LK-leder Akershus Skikrets

