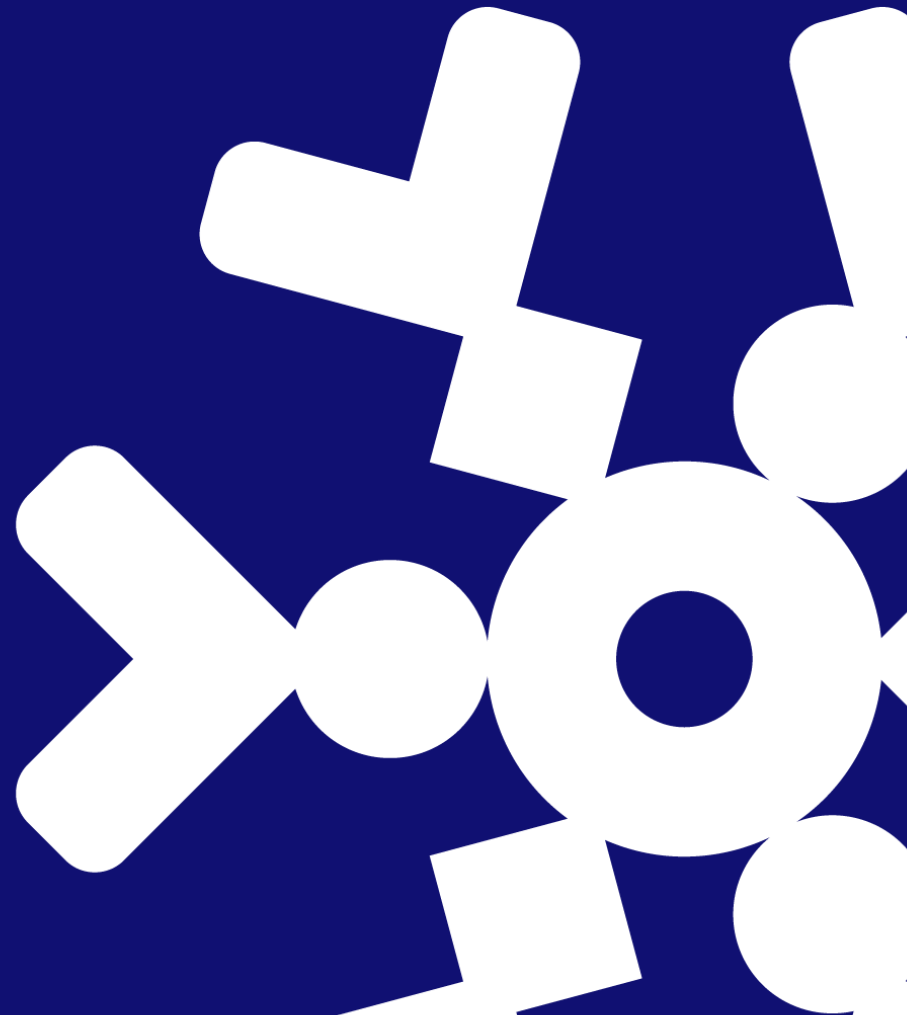


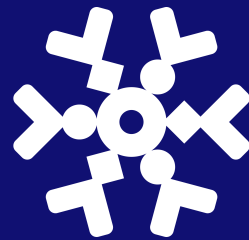


**Norges  
Skiforbund**

Oppland Skikrets

**Høstmøte 2023 LANGRENN**





# Langrennskomiteen 2023-24

Leder: Torbjørn Broks Pettersen, Øyer-Tretten IF

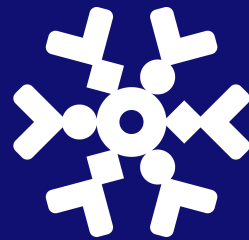
Nestleder: Ragnhild Soleng, Vind IL

Medlem: Stian Ulberg, Skrautvål IL

Medlem: Gunnar Vestad, Vågå IL

Medlem: Frode Sørumshagen, Moen Sportsklubb

Medlem: Robert Granseth, Lillehammer Skiklub



# Agenda

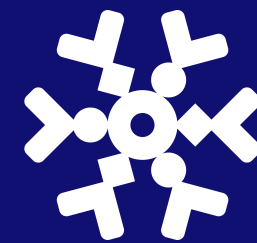
- Hederspriser
- Saker fra Høstmøte NSF Langrenn
- Status økonomi
- Nasjonal terminliste og sesonginformasjoner
- Aktivitet: 15/16 år - junior - senior - Team Elon Innlandet
- Terminliste langrenn og turrenn 2023-24 inkl. cuper og KM
- Status TD'er
- Kurs/kompetanse
- Bredde og rekruttering
- Handlingsplan 2023-24
- Eventuelt

# Årets Langrennsklubb

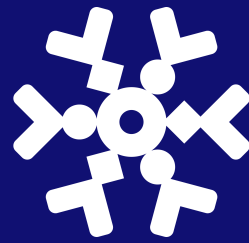


- Skrautvål IL mottar årets klubb prisen på grunn av deres imponerende engasjement og prestasjoner innen langrennsporten.
- Klubben har utmerket seg gjennom deres innovative tilnærming til idretten, tydelig fokus på bredde- og rekrutteringsarbeid, og evnen til å skape et positivt sosialt miljø

# Årets ildsjeler

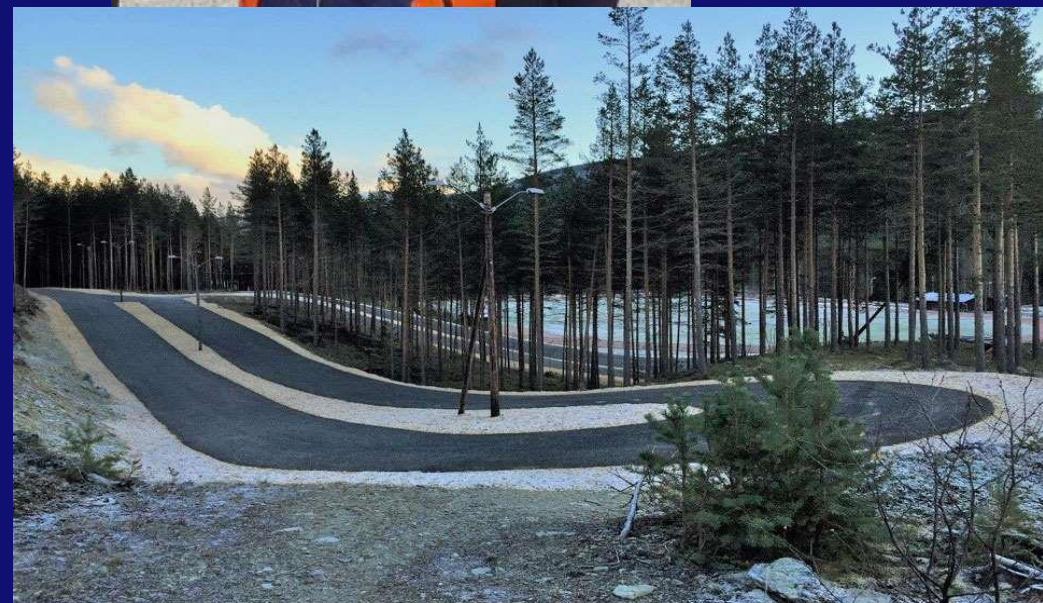


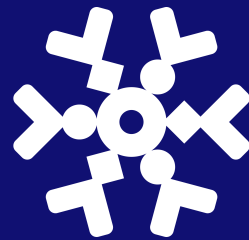




# Kirsten Bråten, Lalm IL

- Kirsten har dedikert utallige år til Lalm IL som leder i Skigruppa, kasserer og frivillig deltaker i flere arrangementer og treningsaktiviteter.
- Hun er kjent for sin praktiske organisering og rolle som tilrettelegger.
- Kirsten har også vært viktig i byggingen av et nytt rulleskianlegg og har deltatt aktivt i «Norddalssamarbeidet langrenn».

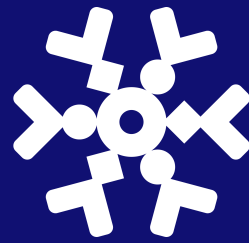




# Tormod Bjerke, Follebu Skiklubb

- Tormod Bjerke er en av årets ildsjeler for sin langvarige dedikasjon til skisporten i Gausdal.
- Tormod er kjent som et positivt jammenneske, gode holdning, ansvarfølelse og hardt arbeid.
- Han har også spilt en viktig rolle i planlegging og gjennomføring av arrangementer i både egen klubb og naboklubber.

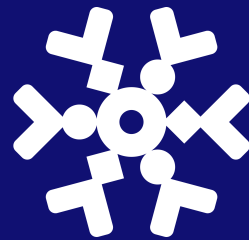




# Høstmøte NSF Langrenn

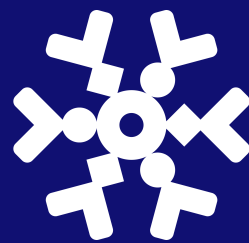
- Nasjonal terminliste
- FLUOR
- Serviceavgift
- Handlingsplan
- Ungdomsstaffetten





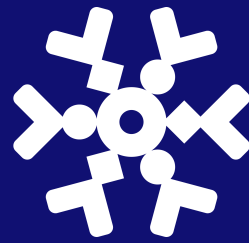
# Bli fluorfri på ski

- Norges Skiforbund i samarbeid med Sparebank 1, Team ELON og Swix fortsetter med åpne møter med fokus på fluorfri smøring og stell av ski.
- Velkommen til åpne møter i Oslo, Lillehammer og Trondheim. Her kan alle som ønsker komme for å få målt sine ski - ta med deg skiene dine for å teste om de er fluorfrie.
- Lillehammer 31. oktober i Blåswixbutikken kl. 14.00-19:00.



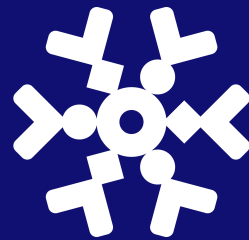
# Status økonomi pr. 30.09.23

Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	BUDSJETT 2023	Rev.budsjett 2023	Kommentarer
Post 3 - utdanning				0		Finansieres opp med post 3-midler
* Trener 1 Hadeland 2022-23	-12 500	12 500	0		0	
* Trener 1 Lillehammer 2022-23	-14 715	14 715	0		0	
Post 3 - bredde/rekruttering		11 345	11 345	25 000	25 000	Lygna og Koridalen ok, mangler Gausdal, Lalm og Beitostalen
Grentilskudd 2023	-256 444		-256 444	-250 000	-256 444	
Drift komité		21 898	21 898	50 000	50 000	Mangler klær og høstmater
KM og avslutningshelg		3 658	3 658	10 000	3 658	Håvard KM Gålå, Torbjørn KM Skei
Kretscuper/Regioncup		6 750	6 750	10 000	6 750	Govekort Mosetertoppen Cup
Sponsorinntekter						
* Mosetertoppen	0		0	-70 000	-70 000	Justeres evt. når avtale for 2023-24 er klar
* Toten Sparebank	-25 000		-25 000	-25 000	-25 000	Sesongen 2022-23 ok
<b>Junior/senior</b>						
Team Elon Innlandet		80 000	80 000	80 000	80 000	ok
NM del 1 Vind	0	0	0	1 000	0	ok
NM del 2 Tolga	-217 340	225 589	8 249	8 000	8 249	ok
NM junior Alta	-400 506	427 116	26 610	30 000	26 610	ok
NC junior Lillehammer	-17 040	24 581	7 541	8 000	7 541	ok
NC junior Voss	-248 715	259 417	10 702	10 000	10 702	ok
NC senior Åsen	-75 005	79 220	4 215	5 000	4 215	ok
NC senior Veldre Sag		1 322	1 322	2 000	1 322	ok
NC senior Gålå (november)		0	0	6 000	6 000	
Sekundering/smøring NM jr		13 500	13 500	15 000	13 500	ok
<b>15-16 år</b>						
Hovedlandsrennet	-499 225	533 338	34 113	35 000	34 116	ok
Ungdomsstafetten	-1 350	30 269	28 919	30 000	28 819	ok
Interkretssamling september	-43 823	44 221	398	25 000	25 000	mangler faktura foredrag ØP
Snøsamling november/desember			0	25 000	25 000	
<b>RESULTAT pr. 30.09.2023</b>			<b>-22 224</b>	<b>30 000</b>	<b>5 038</b>	<b>Egenkapital pr. 31.12.2022: 399 784</b>



Nasjonale terminliste 2023-24

Sesonginformasjoner 2023-24



# Hovedlandsrennet 2024 Gålå

## Overnatting

- Wadahl Hotell, det kan komme endringer.

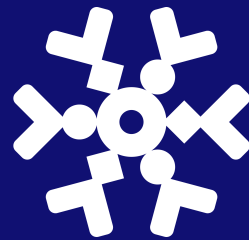
## Smøreopplegg HL

- Kretsvis fellesmøring med ca samme oppsett som i fjor. SWIX har vunnet anbudet. Trenger en smøresjef/Admin-sjef som tar styringen, noen?

## Regionkontakter

- Lillehammer: ?
- Gudbrandsdalen: ?
- Valdres: ?
- Gjøvik/Toten: ?
- Hadeland: ?

- Trenger bistand til å finne disse personene som bistår ansvarlige fra LK til f.eks stafettuttak og diverse.



# 15-16 år

Ledere fra kretsen

Robert Granseth og Stian Ulberg.

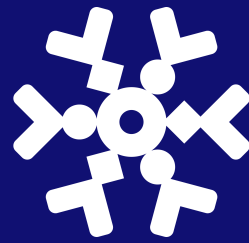
## Aktiviteter 2023-24

- Interkretssamling Mosetertoppen 8-10. september 2023. 64 deltakere.
- Snøsamling Mosetertoppen 1-3. desember 2023. P-frist 12.nov
- Hovedlandsrennet Gålå 1-3. mars 2024.
- Kong Haralds Ungdomsstaffett – usikkert om det blir arrangert.

## Kommunikasjon

Vi kommer til å bruke Facebook og hjemmeside aktivt ovenfor løpere, foreldre, trenere, det er opprettet egen FB-gruppe til HL 2024.





# Uttak stafett HL, 2 alternativer:

## Uttaksrenn klassisk:

- Arne Rustadstuens minneløp 16.12
- KM Sprint Vind 27.1
- HL Sprint Gålå 2.3

## Uttaksrenn klassisk:

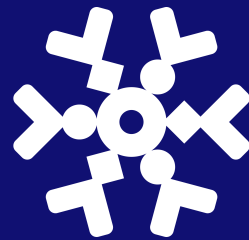
- KM indiv.start Svea 13.1
- KM Sprint Vind 27.1
- KK rennet 18.2

## Uttaksrenn fri teknikk:

- Trabelirennenet 6.1
- KM fellesstart Vind 28.1
- HL Distanse Gålå 1.3

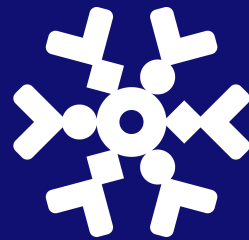
## Uttaksrenn fri teknikk:

- ~~Trabelirennenet 6.1~~
- KM fellesstart Vind 28.1
- Madshusrennet 11.2
- HL Distanse Gålå 1.3



# Uttakskriterier stafett

- Uttakingskomiteen består av regionkontaktene og LK.
- Tre uttaksrenn i hver stilart. Med/uten HL?
- Ett av tre renn i hver stilart skal strykes, men ikke det siste uttaksrennet (HL)
- ~~• Det siste uttaksrennet i hver stilart teller dobbelt. Eller ikke?~~
- Ved lik poengsum mellom to, er det beste plassering i det siste uttaksrennet som teller.
- Ved lik vurdering av en løper i 15 og 16 år, blir løper i 16 år prioritert på HL stafett.
- Ved vurdering mellom en 15- og en 16-åring, vil løpstid i de aktuelle uttaksrennene bli tatt til vurdering.
- Poengskalen er den samme som blir brukt på Mosetertoppen  
Cup: 50,46,43,37,34,32,30,28,26,24,22,20,18,16,15,14,13,12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.
- Alle løpere som ønsker å gå HL stafetten melder seg på via lenke som blir lagt ut på Facebook gruppen, Oppland Skikrets HL 2024 Gålå.
- ~~• Ønske om stilart til HL stafetten må meldes i forbindelse med at man melder seg på, å ønske om stilart blir tatt hensyn til så langt det er mulig. Klassisk, skøyting eller åpen for begge.~~
- Alle som ønsker å gå HL staffet, skal få gå stafett. Dersom vi ikke får det til å gå opp, kan eventuelt noen utøvere måtte gå sammen med løper fra annen krets eller et ikke fulltallig lag.
- Topper 3 av lagene, resterende lag blir regionlag på stafetten i HL.



# JUNIOR

Leder for kretsen: Gunnar Vestad, tlf  
91585563

## Regionkontakter

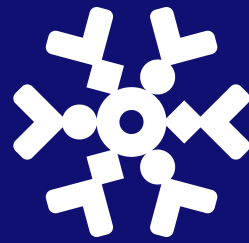
- Lillehammer: Mattis Sjøli
- Gudbrandsdalen: ?
- Hadeland: John Stenberg
- Gjøvik/Toten: Dorthe Seierstad
- Valdres: Joakim Voytovich

## Kommunikasjon

... vil skje primært gjennom egen gruppe på Facebook

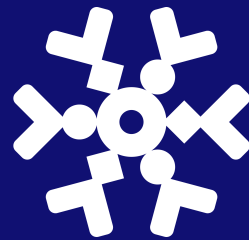
## Uttak stafett jr NM

- Uttakskomiteè: kretsleder(e) og regionkontakter
- Det føres ingen poenglister, men uttaket gjøres primært ut fra prestasjoner i NC og formutvikling i NM
- Mandat gitt av vårmøte: stille best mulig 1. lag



# JUNIOR/ overnatting

- NC jr. Lygna; venter på svar fra NSF
- NC jr. Granåsen; Scandic Lerkendal, alle har fått plass
- NM jr. Nybygda; Hotel Norge Høsbjør, alle har fått plass
- NC jr. finaler Skeikampen; ikke organisert felles overnatting



# JUNIOR/ smøreopplegg

Har vært dialog med de ulike smøremiljøene ift ordningen

- NTG fortsetter som koordinator, og er ansvarlige for at det blir lagt ut tips. De kan be om bistand fra andre miljøer ved behov
- Informasjon om tester/anbefaling vil bli gitt på egen gruppe på whatsapp.
- Link til denne legges ut på OSK sin hjemmeside/FB-side.
- Det er også lov å komme innom smørevogna / ta kontakt med smørekoordinator

**Dagen før første renn:**

- Underlagsglider

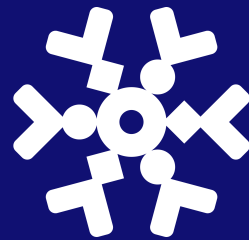
**På konkurransedagene:**

- Pulver
- Topping
- Rill
- Feste – fra bunn til topp.

Første tips vil bli lagt ut SENEST 1 time før første start

Retesting i løpet av dagen





# SENIOR

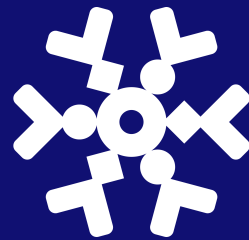
Leder for kretsen: Ragnhild Soleng

## Overnatting

- NC sr. Gålå; Frist for overnatting utløpt
- NC sr. Lygna: Ingen organisert overnatting
- NC sr. Nes: Bestilles direkte til hotell, info lagt ut av arrangør
- NM del 1 Beitostølen: Bergo Hotel, frist 12. desember
- NC sr. Hommelvik: Scandic Hell Hotel, frist 3. januar
- NM del 2 Lillehammer: Ingen organisert overnatting

## Kommunikasjon

... vil skje primært gjennom egen gruppe på Facebook



# SENIOR/ Team Elon Innlandet

## Utøvere 2023-24:

Hedda Bakkemo, Gjøvik Skiklubb

Mari Nordlunde, Follebu SK

Anna Heggen, Svea Skilag

Tiril Liverud Knutsen, Konnerud IL

Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL

Marte Mikkelsplass, Bromma IL

Mats Opsal, Mjøsski

Jørgen Schjølberg, Tynset IF

Ansgar Evensen, Vind IL

Bjarte Bjertnæs, Jevnaker IF ski

## Trener:

Kristian Bjune Sveen

## Styringsgruppe:

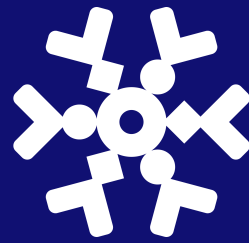
Torbjørn Broks Pettersen

Jørgen Schjølberg

Ståle Kihle

Brit Baldishol

**ELON**

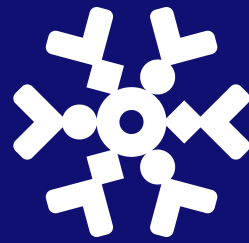


# Innmeldt sak fra Lillehammer Skiklub

## FELLES SATSNING FOR U23/SENIORER I SKIKRETSEN

Lillehammer Skiklub vil avslutte sin seniorsatsing i dagens form 30. april 2024 pga. vår økonomiske situasjon. I den forbindelse håper vi at Oppland Skikrets f.o.m. neste sesong kan initiere en dialog som vil gi lovende skiløpere en mulighet til å satse videre.

I utgangspunktet tenker vi på et U23 lag som kan jobbe tett med Team Elon Innlandet, men vi er åpne for alt på dette tidspunktet.



# Terminlister 2023-24 Oppland

## Føringer:

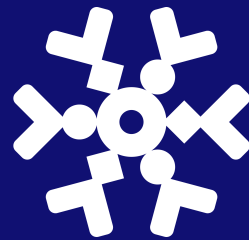
- Nasjonal terminliste
- OSK-LKs vårmøte
- Klubbenes rennønsker

## I tillegg må vi ta hensyn til:

- sammensetning av ulike stilarter og konkurranseformer
- spredning gjennom hele sesongen – alle renn kan ikke gå i februar
- uttaksrenn i riktig stilart og riktig tidsmessig plassert ifht HL og NM jr.
- Store arrangement i vår krets

TURRENN 2023-24

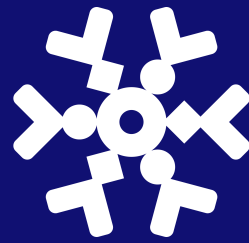
LANGRENN 2023-24



# KM 2024

- Lørdag 13. januar: Svearennnet, klassisk indiv. start
- Lørdag 27. januar: Vind IL, sprint fri teknikk
- Søndag 28. januar: Vind IL, fellesstart fri teknikk
- Søndag 7. april: Skeikampen, KM stafett





# KRETSCUPER 2023-24



- Seks renn i hver cup, hvorav 5 tellende, siste renn kan ikke strykes
- Samme poengskala som tidligere år
- Ingen doble poengsummer i siste renn
- Avslutningsrenn for alle kretscuper på Skeikampen lørdag 7. april

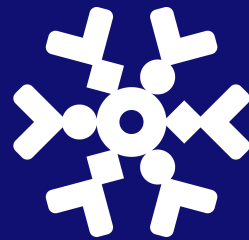
# TOTENBANK CUP



Totens  
Sparebank



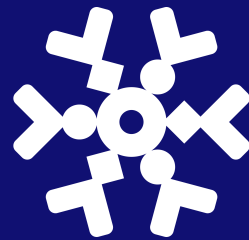
- 6. januar Åsvangrennet K
- 13. januar Svearennnet K (KM)
- 11. februar Madshusrennet F
- 18. februar KK-rennet K
- 9. mars Skrautvålrennet F cross
- 6. april Gausdalsrennet DUA/F



# SPAREBANK 1 GUDBRANDSDAL CUP

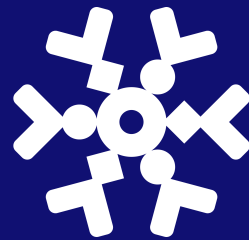
- 16. desember Arne Rustadstuens Minneløp K
- 6. januar Trabelirennenet F
- 20. januar Astridbekkrennet K
- 11. februar Heidalsrennet K
- 9. mars Tessandsprinten F cross
- 6. april Gausdalsrennet DUA/F

SpareBank 1  
GUDBRANDSDAL



# MOSETERTOPPEN CUP

- 16. desember Arne Rustadstuens Minneløp K
- 6. januar Trabelirennenet F
- 27. januar Vind KM sprint K
- 17. februar Myrskogenrennet F cross
- 9. mars Skrautvålrennet F cross
- 6. april Gausdalsrennet DUA



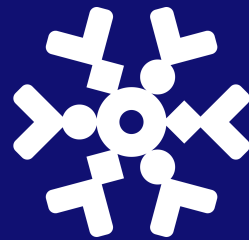
# Planlagte webinar

- Onsdag 8. november kl. 20.15

[Webinar iSonen](#)

- Mandag 13. november kl. 20.00

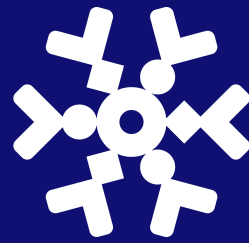
[Nettmøte om langrennscross](#)



# Status TD'er

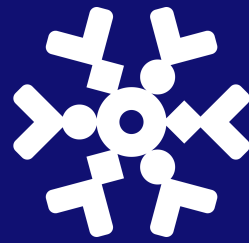
- God dekning, klubbene gjør en god jobb med rekruttering!
- Fortsatt 2-3 klubber uten egen TD
- TD- og arrangørkurs;  
Onsdag 1. november på Lillehammer





# KURS/KOMPETANSE

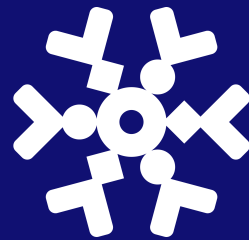
- Trener 1  
Gjennomført barmarksmoduler på Lillehammer,  
snømoduler arrangeres så snart det kommer snø
- Trener 2  
Under planlegging
- For andre inspirasjonskurs  
... ta kontakt med skikretskontoret eller skiklubbutvikler  
Marianne Myklebust.



# BREDDE og REKRUTTERING

- Åpne dagsamlinger 11-14 år;  
... gjenstår: Beitostølen søndag 26. november
- Skisprell 2024
- Telenorkarusellen
- Barnas Mini-VM
- Klubbguiden
- Regionmøter





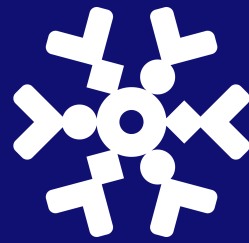
# REGIONMØTER MED KLUBBENE

Hovedtema REKRUTTERING

Målgruppe; Trenere, foreldre, styre m.fl.

Med følgende forslag til tema:

- Rekruttering på skikretsens hjemmesider
- KLUBBEN VÅR; klubbguide som alle klubber kan tilpasse sin egen
- Rekrutterende skirenn
- Rekrutterende anlegg
- Foreldrerekruttering
- Skikretsens aktivitetshenger
- Skisprell 2023-24
- Ukas økt
- Aktivitetsbanken
- Inspirasjonskvelder/Temakurs
- Trenerkurs
- Klubbsamarbeid



# HANDLINGSPLAN 2023-25

1. Aktivitetsutvikling	<p>Utdanne 8 til Trener-1 kompetanse innen 1.apr -24. Utdanne 2 til Trener-2 innen okt-24. Økonomisk konsekvens?</p> <p>Rekruttering – arrangere regionmøter i minimum 3 regioner høst -23, og to regionmøter i hver region innen høst -25</p> <p>Jobbe frem en modell med treningstilbud for hele kretsen, innen 1.apr 24</p>
2. Anleggsutvikling	-
3. Arrangementsutvikling	<p>Konkurranser med ski-cross og sprint i alle 5 regionene. Arrangere erfaringsmøte med de 5-6 arrangørene innen 15.des.</p>
	<p>I samarbeid med EQ tilby tidtakerkurs høst-23 og høst -24.</p>



**Norges  
Skiforbund**

Oppland Skikrets

Takk for i kveld.

Kuldegradene er på veg....

