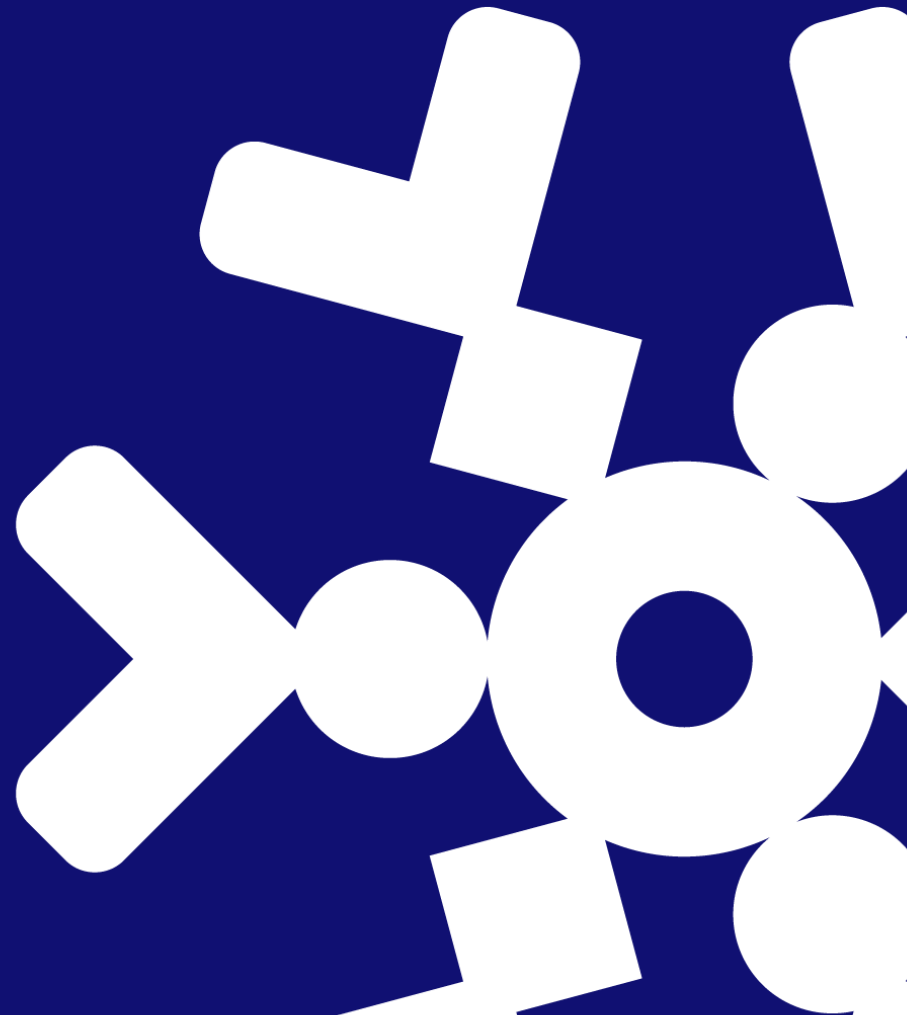


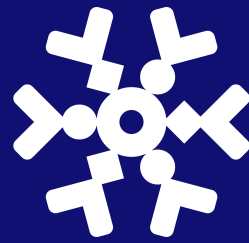


**Norges  
Skiforbund**

Oppland Skikrets

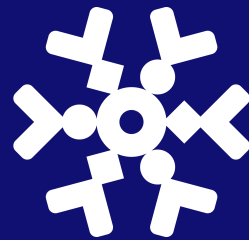
**Høstmøte 2024  
HOPP OG KOMBINERT**





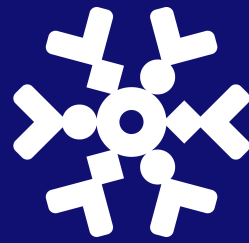
# Hopp-/kombinertkomiteen 2024-25

- Leder: May Kristin Lønseth, Lensbygda Sportsklubb
- Nestleder: Svein Jetlund, Sør-Fron IL
- Medlem: Stian Karlsen, Søre Ål IL
- Medlem: Anders Hole Fyksen, Gausdal Skilag
- Medlem: Kai Tangen Lunheim, Øyer-Tretten IF
- Medlem: Kolbjørn Asphaug, Vind IL (dommeransvarlig)



# Agenda

- Velkommen
- Kort referat fra høstmøte i Skiforbundet
- K-60
- Sesongen 2024-25, inkl. terminlister, Innlandet Cup, KM m.m.
- Handlingsplan
- TEMA: Bredde og rekruttering



# Høstmøte NSF Hopp

Positiv stemning, et felles ønske om å dra hoppporten i riktig retning.

Det er etablert en arbeidsgruppe som skal jobbe med rekruttering ut mot skiklubb utviklerne, kretsene og teamene.

Opplegg for hoppeskole og hopptrenerkurs.

Det legges opp til et sosialt opplegg ifbm. WC på Lillehammer i november, i regi av Olympiaparken, NSF Hopp og Kollenhopp.

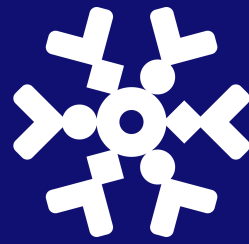
NSF Kombinert arrangerer ikke formelt høstmøte.

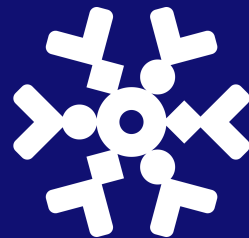


# K-60 Lillehammer

Vi hadde et møte 3. oktober med NTG v/ Halvor Persson og Olympiaparken v/ Torbjørn Broks Pettersen. Dette møtet resulterte i et nytt møte som vil bli avholdt 6. november, der flere er innkalt, bl.a. anleggsrådgiver i NSF, Marit Gjerland, Kristian Brenden og flere representanter for hoppmiljøene i Søre Ål, NTG og NSF. Målet med dette møtet er en endelig avklaring om man skal gå for en K60 på Lillehammer eller ikke.

# Sesongen 2024-25





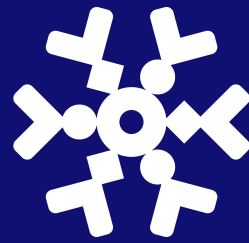
Dato	Arrangement	Gren	Klubb
01-03.11.2024	Young Stars		
14-15.12.2024	RC Vikersund		
12.01.2025	RC Hasselbakken		
18.01.2025	Søre Ål-lekene	Hopp/kombinert	Søre ÅL IL
19.01.2025	Amlisbergrennet	Hopp/kombinert/langrennscross	Åsmarka IL
24-26.01.2025	Kombilekene, Tolga		
01-02.02.2025	RC Botne/ Hopptreff vinter Botne		
02.02.2025	Joarrennet	Hopp/kombinert	Elverum Hopp
07-09.02.2025	HL 2025 Midtstulia		
15.02.2025	Kremmerlirennenet KM 2025	Hopp/kombinert	Innlandet Cup Gausdal Skilag
18.01.2025	Oddvarrennet	Hopp	Innlandet Cup Furnes SF
21-23.02.2025	Solan Gundersens Vinterleker		
01.03.2025	RÅ LUFT Gruabakken	Hopp/kombinert	Grua UIL
08.03.2025	Vaaler Hopp	Hopp	Vaaler IF
09.03.2025	Martensrennet	Hopp	Elverum Hopp
09.03.2025	Kremmerlirennenet junior	Hopp/kombinert/langrennscross	Gausdal Skilag
15.03.2025	Vårspretten	Hopp	Innlandet Cup Furnes SF
15-16.03.2025	Mini/Youth Raw Air Vikersund	Hopp	
22-23.03.2025	RC finale Jordalen	Hopp/kombinert	Sør-Fron IL
29.03.2025	Tolgaspretten	Hopp/kombinert	Innlandet Cup Tolga IL
30.03.2025	Nansenrennet	Hopp	Innlandet Cup IF Nansen
06.04.2025	Kalfosslekene	Hopp (kun k70)	Trysil IL

KM 2025



Lørdag 15. februar  
Kremmerlibakken,  
Arr. Gausdal Skiklubb





# Innlandet Cup 2025

- 15.02. Kremmerlirennenet (H/K)
- 16.02. Oddvarrennet (H)
- 15.03. Vårspretten (H)
- 29.03. Tolgasprettten (H/K)
- 30.03. Nansenrennet (H)

# Verdens største hoppøkt?

- Lørdag 23.november kl. 09.00-10.30, ifbm. WC hopp
- Innendørs i Håkons Hall, Lillehammer.  
Oppmøte utenfor inngangen til sportsenteret
- For hvem?  
Målgruppen er fra 15 år og nedover. Ingen krav til erfaring eller ferdigheter.
- Gratis billetter til foreldre
- Daniel Tande og Maren Lundby kommer, husk påmelding!
- Velkommen til hoppfest!



**WORLD CUP**  
LILLEHAMMER

**KIDS ZONE**

**VELKOMMEN** til verdenscupåpning  
i Lysgårdsbakkene på Lillehammer!

**FREDAG 22.NOVEMBER**

- Hoppbakke for barn
- Rumpeakebrett, miniski og snølek
- Andre tegneaktiviteter i telt
- Ansiktsmaling
- DJ fra scene
- Storskjerm
- Underholdning fra scene, med crowd supporters
- Kiosk og bar
- Koselige sitteområder med bålpanner og benker og oppvarmet telt

**LØRDAG 23.NOVEMBER**

- Verdens største hoppøkt i Håkonshall!
- Konsert i pauser med bandet KØDE
- Underholdning fra kulturskoler i Innlandet
- Hoppsprell i barnebakke med premiering
- Rumpeakebrett, miniski og snølek
- Andre tegneaktiviteter i telt
- Ansiktsmaling
- DJ fra scene
- Storskjerm
- Underholdning fra scene, med crowd supporters
- Kiosk og bar

**SØNDAG 24.NOVEMBER**

- Hårfarging i spreke farger med Tylé
- Hoppbakke for barn
- Rumpeakebrett, miniski og snølek
- Andre tegneaktiviteter i telt
- Ansiktsmaling
- DJ fra scene
- Storskjerm
- Underholdning fra scene, med crowd supporters
- Kiosk og bar

Sø mer info om programmet på [WCLHMR.NO](http://WCLHMR.NO)

**Maren Lundby & Daniel Tande kommer!**

**WORLD CUP**  
LILLEHAMMER

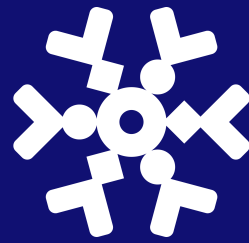
Bli med på verdens største hoppøkt i Håkons Hall  
lørdag 23.november kl.09:00-10:30 for alle barn under 15 år

**“VERDENS STØRSTE HOPPØKT”**

**OLYMPIAPARKEN**  
Magnum sport&leisure

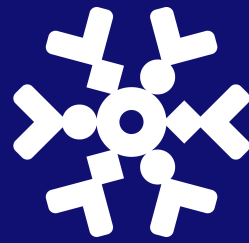
PÅMELDING OG INFO FINNER DU PÅ [WCLHMR.NO](http://WCLHMR.NO)

**Norges Skiforbund**



# Onsdag 13.november

- Åpen økt med Team Olympiaparken ung
- Trenerne: Thea M. Bjørseth og Robert Johansson
- Håkonshall 18-19.30

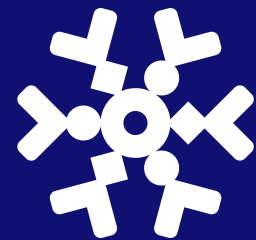


# KRETSDOMMERKURS

Mandag 25. november kl. 18.00  
på Lillehammer

Påmelding til Kolbjørn Asphaug,  
mer info på skikretsens hjemmeside

# Handlingsplan OSK 2023-2025



## AKTIVITETSUTVIKLING

- Oppland Skikrets vil bidra til at skiklubbene kan tilby et helhetlig skitilbud.
- Oppland Skikrets vil arbeide for åpne tilbud for alle, og bistå med kostnadsbesparende løsninger for mer aktivitet knyttet til utstyr, reise og opphold.
- Oppland Skikrets vil bidra til lett tilgjengelig kompetanse med høy kvalitet.

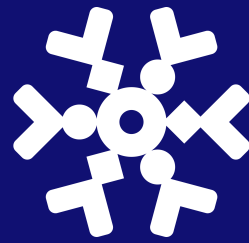
## ANLEGGsutvikling

- Oppland Skikrets vil gjennom egen anleggsplan synliggjøre langsiktige behov som gjør det lett å drive skiaktivitet der folk bor.
- Oppland Skikrets vil bistå skiklubbene med å etablere nærmiljøanlegg som er snøsikre .
- Oppland Skikrets vil koordinere anleggsutvikling i skiklubbene og bidra til å finne og dele gode finansierings- og driftsmodeller.

## ARRANGEMENTSUTVIKLING

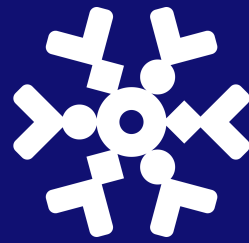
- Oppland Skikrets vil i samspill med skiklubbene støtte og iverksette nye arrangementskonsepter som bidrar til bredde og rekruttering.
- Oppland Skikrets vil bidra til at skiklubbene gjennomfører konkurranseformer som skaper skiglede og setter utøveren i sentrum.
- Oppland Skikrets vil bidra til at det er lett å arrangere og bidra til at frivillige får gode opplevelser på arrangement

# Handlingsplan OSK 2023 – 2025



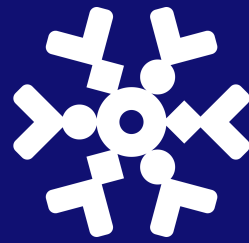
Skiglede for alle: Skikretsens mål		Oppland skikrets mål	Tiltak grener				
			Administrasjon	Langrenn	Alpint/Telemark	Hopp/kombinert	Freeride
1. Aktivitetsutvikling	1.1. Gjennom oppsøkende virksomhet, generell service og samarbeid med andre særretter sikre at klubben kan tilby et helhetlig skitilbud.	Oppland skikrets vil bidra til at skiklubbene kan tilby et helhetlig skitilbud.	Administrasjonen skal jobbe for at alle klubber i Oppland mottar god informasjon om nyheter, f.eks. Klubbhåndbok, gjennom årlige regionsmøter i samarbeid med aktuelle grener.		1. Fartsrenn U12-16 = SG - minst 20 deltakere fra OSK 2. U = prøvekjører Fartsuka - minst 5 utøvere fra kretsen 3. NSF bredde samlinger fart - minst 20 deltakere fra OSK 4. Egen fartssamling - minst 50 deltakere i alle aldre fra OSK + kompetansetilak fart for foreldre/trenere gjennomført	De lmål: 1. Alle urrangerte renn skal inneholde både hopp og kombinert (Tiltak under pkt. 2. Ha hoppaktivitet i hele fylket a. Revitalisere hoppmiljø i Valdres b- Øke hoppaktiviteten i Vestoppland. Evt. samkjøre med andre grener, f.eks. på regionmøter med skiklubb utvikler	
					Jobbe for et tettere samarbeid mellom kretsens klubber både mtp trening og arrangement under		
	1.2. Arbeide for åpne tilbud for alle, og bistå med kostnadsbesparende løsninger knyttet til utstyr, reise og opphold.	Oppland skikrets vil arbeide for åpne tilbud for alle, og bistå med kostnadsbesparende løsninger for mer aktivitet knyttet til utstyr, reise og opphold.		Høstmøtet besluttet at LK får i oppdrag å sette ned et utvalg som arbeider fram et forslag til organisering av tilbud for senior og evt. junior i Oppland, og hva slags eventuelle rolle kretsen skal ha i et slik tilbud	1 Arrangere samlinger uten overnatting 2 Synliggjøre støtteordninger 3 Etablere tettere dialog med Alpinco både mtp heiskortpriser og treningsmuligheter	a. Kr- 60 000.- i budsjettet øremerkes til støtte til innkjøp av utstyr. Ok for 2023. Må sees an fra år til år.	
1.3. Styrke trenerutviklingen gjennom god kvalitet og økt tilgjengelighet på kurs og kompetansetilak.	Oppland skikrets vil bidra til lett tilgjengelig kompetanse med høy kvalitet.	Administrasjonen vil følge opp grenkomite medlemmer sine kontakt med klubber i egen region/klubb i forbindelse med grenkomitemøter. Hensikten er å styrke klubb demokratiet i kretsen og bedre informasjonsflyten fra klubbene via kretsen til forbundet og motsatt. Samt å bidra til at fokuset i større grad dreier seg om klubbene som bærebjelke i skiidretten.	Utdanne 8 til Trener-1 kompetanse innen 1.apr -24. Utdanne 2 til Trener-2 innen okt-24.	Kompetansekveld med trenere og seniorutøvere i juni 2024		Sørge for at det arrangeres trener 0-kurs, trampolinekurs og klubbdommerkurs årlig i perioden,	

# Handlingsplan OSK 2023 – 2025



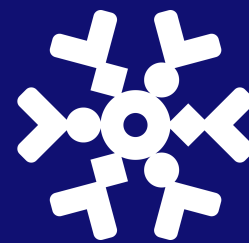
Skiglede for alle: Skikretsens mål		Oppland skikrets mål	Tiltak grener				
			Administrasjon	Langrenn	Alpint/Telemark	Hopp/kombinert	Freeski
2 . A n l e g s u t v i k l i n g	1.1. Utarbeide anleggsplan som definerer langsiktige behov og god fordeling av anlegg, på ulike nivåer, samt være pådriver og starthjelper til skiklubbens egen <u>anleggsutvikling</u>	Oppland skikrets vil gjennom egen anleggsplan synliggjøre langsiktige behov som gjør det lett å drive skiaktivitet der folk bor.			1. Kartlegge Gjøvik skiklubb's erfaringer med Hovdebakken 2. Løfte opp igjen prosjekt Kanthaugen på Lillehammer	K60 på Lillehammer.	Løfte opp prosjektet Kanthaugen og følge opp Hovdebakken.
	1.2. Være pådriver og bistå skiklubben med å etablere snøsoner og snøsikre nærmiljøanlegg.	Oppland skikrets vil bistå skiklubbene med å etablere nærmiljøanlegg som er snøsikre .			Alpint drives i stor grad aktivitet i kommersielle anlegg. Vi skal bygge opp under alle muligheter der sporten har større spillerom		
	1.3. Bistå klubbene i å finne gode finansieringsmodeller ved etablering og drift, og sammen med Skiforbundet bidra til å sikre arealtilgang for skianlegg og turloyper.	Oppland skikrets vil koordinere anleggsutvikling i skiklubbene, og bidra til å finne og dele gode finansierings- og driftsmodeller.			Gå i tettere dialog med AlpinCo  Tettere dialog med andre kretser for ide- og erfaringsutveksling		

# Handlingsplan OSK 2023 – 2025



Skiglede for alle: Skikretsens mål	Oppland skikrets mål	Tiltak grener					
		Administrasjon	Langrenn	Alpint/Telemark	Hopp/kombinert	Freeski	
3 . A r r a n g e m e n t s u t v i k l i n g	1.1. Iverksette nye arrangementskonsepter gjennom oppsøkende virksomhet og kompetansehevende tiltak.	Oppland skikrets vil i samspill med skiklubbene støtte og iverksette nye arrangementskonsepter som bidrar til bredde og rekruttering.	Administrasjonen skal jobbe for at alle klubber i Oppland mottar god informasjon om hvordan klubbene kan bruke eksisterende anlegg til gode arrangementer, gjennom årlige regionsmøter i samarbeid med aktuelle grener.		Lage forslag til "nye" konkurranseformer og dele med klubbene		Arrangere minst to samling/konkurranse-helger pr vinter etter dombåsmetoden.
	1.2. Synliggjøre gjennom egne skirenn gode konkurranseformer som setter utøveren i sentrum.	Oppland skikrets vil bidra til at skiklubbene gjennomfører konkurranseformer som skaper skiglede og setter utøveren i sentrum.	Administrasjonen skal i terminliste arbeidet legge tilrette for at yngre utøvere har arrangementeshelger med stor aktivitet, og ikke har renn alle helger.	Konkurranser med ski-cross i alle 5 regionene. Arrangere erfaringsmøte med de 5-6 arrangørene innen 15.des.	1. utvikle parallellrenn hver sesong 2. Bruke skicross løyper til GS 3. Mestrings- /hinderløype a. div hinder b. start med kort runde skøyting c. inkluder reipelykkje d. kombiner disipliner i samme løype		
	1.3. Tilby opplæring av arrangører og bidra til at frivillige får gode opplevelser på arrangement.	Oppland skikrets vil bidra til at det er lett å arrangere og bidra til at frivillige får gode opplevelser på arrangement.		I samarbeid med EQ tilby tidtakerkurs høst-23 og høst -24.	Kan Tor Hauans timingprosjekt omfatte flere? Rennsamarbeid mellom klubber?	Fadderordning Hospiteringsordning Arrangementmal med kontaktpersoner	Ha med 2 nye "arrangørlæringer" fra en annen klubb i alle renn i OFC





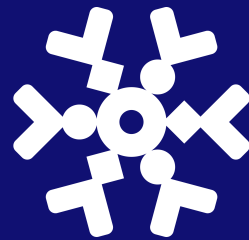
# Ny handlingsplan 2025 - 2027

## Innsatsområder og overordnede mål

Et helhetlig perspektiv på Skiglede for alle – i bredde, topp og for alltid – betyr at vi innenfor våre fire innsatsområder **sammen skaper aktivitet og iverksetter tiltak i alle ledd som vil:**

Mangfold og rekruttering	Arrangement og anlegg	Utøvere og rollemodeller	Ansvarlighet og utvikling
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Senke økonomiske barrierer for deltagelse og motvirke utenforskap slik at skidretten speiler mangfoldet i Norge.</li><li>2. Gjøre det mulig for klubbene å rekruttere enda flere barn og unge, og ivareta alle som er medlemmer for å hindre frafall.</li><li>3. Synliggjøre organisasjonens (forbund, krets og klubb) betydning for folkehelsen og den samfunnsmessige relevansen og betydning av at vi er 1,8 millioner skientusiaster.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Modernisere og utvikle kompakte og helårs hverdags- og rekrutteringsanlegg nær folk.</li><li>5. Engasjere og motivere ski-Norges grunnfjell og bredde, i et samarbeid mellom forbundet sentralt, gren, krets, klubb og samarbeidspartnere.</li><li>6. Sette arrangører og anlegg i stand til å gjennomføre attraktive og nyskapende nasjonale og internasjonale konkurranser og mesterskap.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Utvikle reisen fra klubb til landslag som den helhetlig beste for talentene – og opprettholde landslaget som det best stedet å trene og konkurrere for verdensene.</li><li>8. Legge til rette for livslang frivillig deltagelse i skidretten på alle nivåer og i alle funksjoner.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Styrke samhandlingen om felles prioriteringer og eksternt/internt kommunikasjon.</li><li>10. Sikre en ansvarlig økonomistyring i alle ledd der det prioriteres til det beste for organisasjonens økonomi med balanse mellom bredde og topp.</li><li>11. Utvikle, og ved behov omstille, vår organisasjons- og forretningsmodell i takt med vår økonomi og samfunns-, markeds og teknologiutviklingen for å sikre mest mulig aktivitet i hele ski-Norge.</li><li>12. Kutte klimautslipp og sikre ansvarlig natur- og ressursbruk innen skisporten.</li><li>13. Bidra til at skisporten internasjonalt utvikler seg på en bærekraftig måte.</li></ol>

# TEMA: REKRUTTERING





# Oda Hovelstuen Blystad



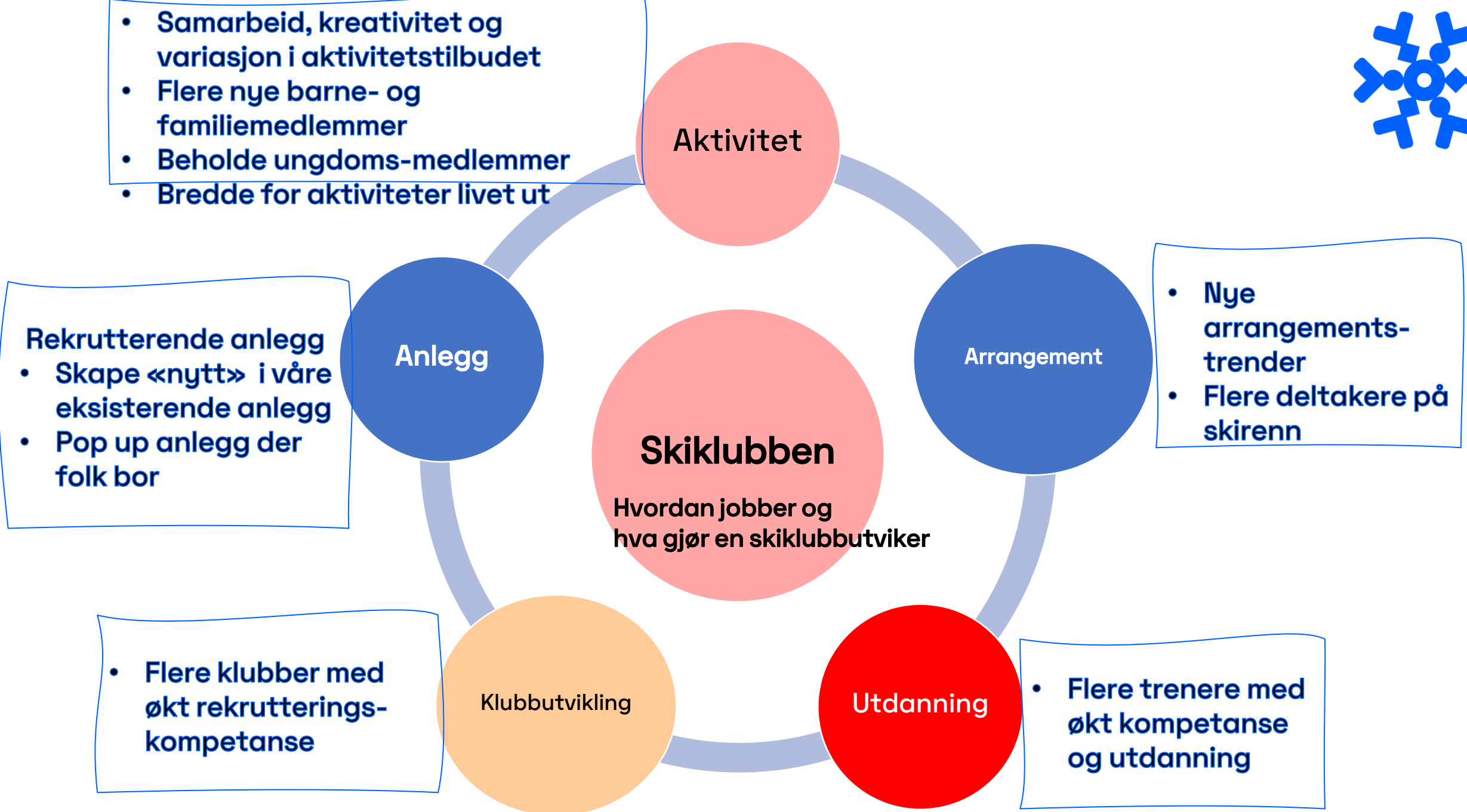
- Ny skiklubb utvikler i Hedmark og Oppland. Oppstart 12.august.
- 31 år – fra Hamar
- Relevant utdanning:
  - Grunnskolelærerutdanning ved NTNU med 30 stp i kroppsøving
  - Trener 2 langrenn i Norges skiforbund (tar trener 3)
- Annet:
  - Konkurrerte i langrenn til om med ett år som senior
  - Trener i flere klubber rundt i Norge for barn i alderen 6-19 år
  - Trener og praktisk leder for Hamar sommerskiskole gjennom flere år
- Brenner for:
  - Livslang bevegelsesglede for ALLE
  - Verdier man får av å være en del av organisert idrett



# Skiklubb utvikler



- 3 årig prosjekt (bestemt videreført på Skitinget i Bodø)
- Jobber mot alle grener
- Mandat:
  - Bidra til økt **REKRUTTERING** i kretsen ved å bistå klubbene i forhold til aktivitet, arrangement, anlegg og kompetanse
  - Hovedfokus opp til 12 år





# Steinar Semmingsen

- Erfaringer og tanker



# Gruppeoppgaver

15 min

1. Hva er vi GODE på? (kjent for)
2. Hva gjør vi for å rekruttere nye utøvere
3. Hva gjør vi for å beholde utøverne lengst mulig
4. Hvor vil vi?





- Hvordan når vi ut til nye utøvere?
- Hvordan kommuniserer vi til foreldre/foresatte, lokale ildsjeler o.l.?
- Hvordan bør hoppmiljøene organiseres? Ansvarsfordeling under sesong, overføring av kompetanse m.m.
- Kan klubbene /kretsene samarbeide mer om utvikling og utbygging av anlegg?
- Hvordan evt. samarbeide enda tettere med miljøene i Hedmark?
- Hvordan skal hoppanleggene utvikles slik at vi får nytte av anleggene og at klubbene i større området får eierskap til et evt. helårsanlegg
- Hopp og kombinert sentralt flytter nå hovedansvaret for rekruttering ut på Teamene og kretsene. Hvordan følger vi opp dette?
- Arrangere mer uformelle aktiviteter? F.eks. åpen dag uten startnummer og stor ståhei, men hvor man kan få låne ski.
- Jobbe for større fokus på hoppporten som lekbasert aktivitet ?(få vekk fokus på vektkontroll, at det er farlig m.m.)

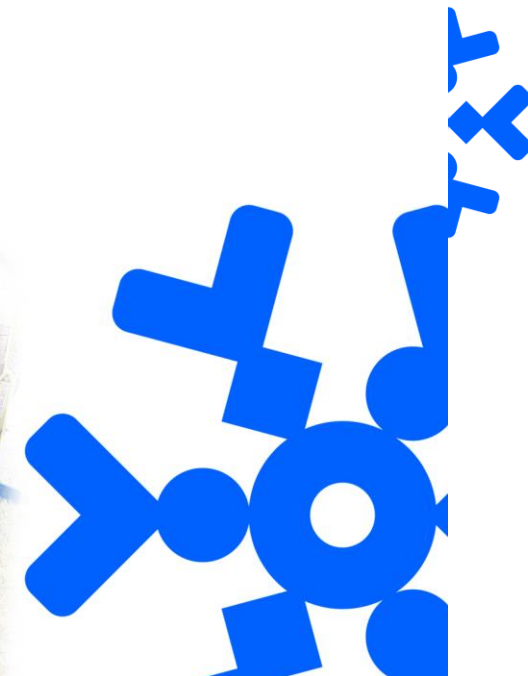


# Hoppskole

- Utviklet en hoppskole med tips om hvordan man kan gjennomføre en hoppskole ute i klubb.
- Forberedelse, markedsføring, inkludering av foreldre, øvelser osv
- Utviklet i samarbeid med hopp sentralt

## Hoppskole

X timers kurs



## Læringsmål på hoppskolen

Dette skal barna gjennom:

1. Ta av/på ski og sko
2. Få kontroll på skiene
3. Reise seg etter fall
4. Lære ulike måter å bremse
5. Sitte på bom
6. Sittestilling
7. Kjøre hoppet



# Barnehopp treneren

- Kurs for nye voksne inn i hoppporten
- Bakker, utstyr, læringsmål, teknikk og trenerrollen
- Utviklet i samarbeid med hopp sentralt



## Barnehopp treneren

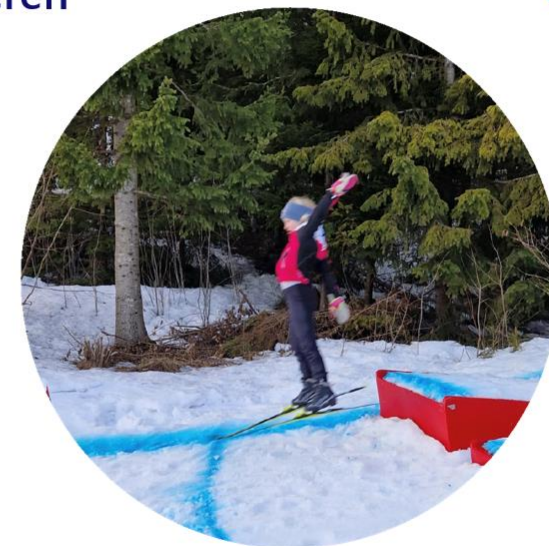
4 timers praktisk kurs



### Læringsmål Barnehopp treneren

Treneren skal organisere aktiviteter hvor følgende skiferdigheter bli utviklet:

1. Ta på/av ski
2. Reise seg etter fall
3. Få kontroll på skiene
4. Brems/stoppe
5. Sitte på bommen
6. Sitte i sittestilling(bøyde ben)
7. Kjøre over hoppet





Norges  
Skiforbund

Hva kan krets og SKU  
bidra med?