

Referat Høstmøte Alpint 2024

Sted: NIFs møtelokaler, Ullevaal stadion og Microsoft Teams-møte

Dag: Lørdag

Dato: 19.10.2024

Tid: 09:00 – 15:00

Deltagere: 13 av 16 kretser

Navn	Organisasjon	Funksjon	Merknad
Claus J. Ryste	NSF	Sportsjef	
Erika Tøsse	NSF	Partneransvarlig	
Stefan H. Johnsen	NSF	Ettervekst/rekruttering	
Einar Witteveen	NSF	Utdanning/bredde	Teams
Robert Reid	NSF	Sport Science	
Ola Evjen	NSF	Alpinkomiteen, leder	
Roar Karlsen	NSF	Alpinkomiteen	
Unni Forshaug	NSF	Alpinkomiteen	Teams
Tonje Tangerud	NSF	Alpinkomiteen	Teams
Thomas Liland-Vik	NSF	Alpinkomiteen	
Marie Herdlevær	NSF	Alpinkomiteen	
Martin Andersen	Akershus		
Einar Unhjem Johansen	Akershus		Teams
Truls Mortensen	Akershus		
Hege Moltzau	Akershus		Teams
Thor Gjelsvik	Akershus	Adm. sjef	Teams
Connie Hagen	Buskerud		
Liv Høgli	Buskerud	Adm. sjef	Teams
Jeanette Emdal	Finnmark		Teams
Jon Busterud	Hedmark		Teams
Truls Rokne Hanestad	Hordaland		
Anne Lise Mastervik	Hordaland	Skiklubbutvikler	Teams
Stig Aambø	Møre og Romsdal		Teams
Trond Sættem	Møre og Romsdal		
Siri-Elise Bjørngaas	Nordland		Teams
Jon Lauve Rønning	Nord-Trøndelag		
Peder Jr. Duun	Nord-Trøndelag		
Finn Espen Sellæg	Oslo		
Marianne Hoel	Oslo		
Andre Hagen	Oslo/Akershus	Region-TD	
Jørn Tore Lindberg	Oppland		
Roger Ellingsund	Sogn og Fjordane		
Ketil Aagensen	Sør-Trøndelag		Teams
Kjetil Aarnes	Vestfold og Telemark		Teams

1. Åpning og informasjon

1.1 Åpning og velkommen

AK-leder Ola Evjen ønsket velkommen til Høstmøte.

Kort presentasjonsrunde av møtedeltagere

1.2 Informasjon fra Alpinksomiteen ved Ola Evjen

AK-leder informerte om følgende saker:

- Sesongstart i Sölden for World Cup-lagene.
- Arbeidsfordeling i Alpinksomiteen, perioden 2024-2026:
 - Bredde og ungdom: Marie, Tonje, Unni
 - Arrangement: Tonje, Roar, Thomas
 - Anlegg: Roar, Ola, Marie
 - Kompetanse, trener-faglig utvikling: Marie, Tonje
 - Økonomi: Ola, Thomas, Roar
 - Toppidrett: Ola, Thomas, Tonje
 - Internasjonalt arbeid: Roar, Unni
 - Integrasjon: Unni, Marie
 - Marked: Ola, Thomas, Roar
- Alpinksomiteens ansvar, gitt av skistyret:
 - Totalansvar alpint, overordnet ansvar i Skistyret
 - Månedlige rapporter
 - Rapportering til Skistyret
- Administrasjon i NSF:
 - Ny generalsekretær, konstituert Ola Keul
 - Budsjettprosess
 - Rutiner økonomirapportering og kostnadskontroll
 - Barn- og bredde
 - Para-alpint
 - Risikoutvalg, Skistyret
- Møter og aktivitet i AK, inkl. gjennomført strategisamling i Narvik 20.-22. september
- Saker Ak har arbeidet med, siden Skitinget i juni:
 - Strategi- og handlingsplan
 - Fluorforbud
 - Junior VM søknad
 - Overårige lag
 - FIS representasjon, kvinneandel
 - Reglement, renn- og delegasjoner
 - Arrangement: WC, NM; TL, HL, Jr II NM
 - Anleggsutvikling
 - Økonomi
 - Strategiplan 20224-2030
 - Lisens og forsikring
 - Organisasjonsutvalg
 - Fag-møter
 - Diverse saker til høring
 - World Cup i Norge
 - Landslagsavtaler, alle utøverne har gitt positiv tilbakemelding og klar til signering

- Marked
- Barn og bredde
- Rekruttering
- Para-alpint
- Medie-saker
- Representasjon
- Vi har mulighet for å søke om Junior VM i Narvik i 2026
- Claus J. Ryste har signert avtale som sportsjef, frem til 2030
- Prosjekt topp trenerutdanning
- Maria Tviberg har bestemt seg for å avslutte sin toppidrettskarriere

2. Arrangement og utdanning

2.1 Gjennomgang langtids terminliste og mesterskap v. Stefan H. Johnsen

Stefan J. Havnelid presenterte og gjennomgikk status i pågående arbeid og prosjekter:

- Historikk og utvikling deltagelse renn: Bama, Telenorlekene og Hovedlandsrenn
- Telenorkarusellen åpner for søknader 21. oktober. Det er gjennomført møter med kretsene og skiklubbutviklerne for på best mulig måte å spre budskapet ut i klubbene. Målsetning er at 75 000 barn gjennomfører Telenorkarusellen i løpet av årets sesong.
- Det er godt samarbeid på tvers av alpingymnasene, men enkelte har litt utfordringer ift. å tiltrekke seg løpere/søkere.
- NSF kan bistå i rekrutteringsprosessene på de ulike studiestedene og enighet om datoer for rekrutteringssamlinger
- Det er relativt god struktur i Norge, men det er ønskelig med tettere samarbeid ifm. rekrutteringsprosessene.
- 40 løpere inviteres til Talentcamp barmark i juni 2025.
- Terminlisten 2025:
 - Kvalikrenn internasjonale barnerenn 18.-19. januar
 - Alpe Cimbra, Folgaria, Italia 6.-8. februar
 - Whistler Cup, Canada 9.-13.april
 - EYOF, Georgia
 - JWC Tarvisio Italia
 - FIS renn: SL (28), GS (27), SG (7), DH (6).
 - Europacup Women på Kvitfjell, Ål og Oppdal
 - Europacup Men på Kvitfjell, Norefjell og Oppdal
 - World Cup Women på Kvitfjell
 - World Cup Men på Kvitfjell og Hafjell
- Mesterskap 2026:
 - NM 2026
 - Mulighet for Junior VM i Narvik
 - Nasjonale mesterskap: Oppfordre til kretser om å søke, oppfordres til samarbeid mellom kreter og klubber. Tildeling ifm. vårmøte 2025
- Arrangement 2025-2029:
 - 2025: 3 Wold Cup renn
 - 2026: Finale WC Hafjell/Kvitfjell, Junior VM Narvik
 - 2027: x-antall WC helger
 - 2028: Finale WC Narvik
 - 2029: VM Narvik

- Region-TD:
 - Oppdatert skjema for rapportering
 - Oppdatert reglement, med bl.a. spesifisering av opptråkk, juniorporter opp til U16, viktig at alle trenere mottar informasjon om endringer. Informasjon må sendes ut til alle klubbene og publiseres som nyhetssak på nettsiden.
- Tidtaking, gjennomfører samling 2.-3. november

2.2 Breddesamlinger og fartsprosjektet ved Einar Witteveen og Stefan H. Johnsen

- Ironman-tester gjennomført på Oppdal, Narvik, Voss og Rud
 - U14 og u16 løpere deltar på en av dagene og det er av stor verdi for de yngre utøverne når FIS-løperne er medarrangør på barmarkstreninger
- Fartsprosjekt
- Jenteprojekt 2024-2030:
 - Målsetning, målgruppe, planer og pågående arbeid
 - Uttak til trening og renn i USA: 4 dameløpere i U21, basert på Ironman, SL og GS
 - Uttak til Val Gardena: 5 dameløpere i U18, basert på Ironman, SG, DH, GS
- Breddesamlinger U14/U16:
 - Fart Hafjell
 - Utforcamp Ål
 - Fartssamling på Grong
 - Fartssamling i Harstad

2.3 Utdanning og Webinar ved Einar Witteveen

Einar Witteveen presenterte status utdanning, kurs og kurssystem samt hvor informasjonen finnes på nettsiden til Skiforbundet.

Det planlegges Trenerseminar juni 2025.

- Fokus på kvinnelig trenere – få de med i ulike prosjekt. Det er få voksne kvinnelige trener i alpinsporten.
- Trener 2 kurs, det vil være mulig å arrangere farts kurs ute i distriktene
- Trenerlisens, 2 puljer samkjører nå med Olympiatoppen. Det skifaglig innenfor alpin, ivaretas av tas av NSF. To kull er i gang nå med et løp nå på 2,5 år, der kvinnelige deltagere prioriteres.

Pause 11:00-11:15

3. Informasjon, status og rapport sport og administrasjon NSF alpint ved Claus J. Ryste

Claus J. Ryste informerte om følgende saker:

- Gjennomført møter med sponsorer og samarbeidspartnere
- TV-avtale WC-renn er under forhandling mellom Østerrike/EBU og de norske TV-kanalene
- Alle nasjoner sliter økonomisk med gjennomføring av alpinrenn
- VM 2029, det må arbeides strategisk ift. hvordan ta ut potensialet i mesterskapet
- Jenteprojekt
- Fartsprosjekt

- Trener prosjekt
- Målsetning 2029 – vi skal ha utøvere som skal kunne ta medaljer i alle grener, begge kjønn
- Ekstra fokus på kvinner i fartsdisipliner
 - Uttak renn/samlinger, anbefaler å følge fartsprogrammet fra U14 og eldre.
 - Gi norske kvinner muligheter ved å tilby et godt opplegg i fart
- Honnør til trenerteamet, som arbeider meget godt
- Gliprosjekt
- Topptrener-prosjekt
- Markedsplaner:
 - Felles partnertreff 4 ganger pr år
 - Hyppige møter mellom partnere og utøvere for å bygge relasjoner
 - Stort fokus på partnerleveranser gjennom sesongen
 - Skape nye arena for media for å få mer oppmerksomhet
 - Målsetningen er å få alle partnere med videre etter reforhandlinger og frem til 2030
 - Stort kommersielt potensiale mtp. VM i Norge
- Landslagsavtale:
 - Kommersielle manualer for tydelighet og for å unngå konflikter
 - Tett samarbeid med utøverne
 - Spesifisering av «image rights»
- Reforhandlinger av avtaler:
 - Er startet med flere av partnerne, der avtalene løper ut 2025
 - Avtalene som løper ut 2026, er ikke under reforhandling ennå
 - Partner Vår energi er gått opp til nivå 1 og får det tredje merke på hjelm (beslutning om 3. merke på hjelm er vedtatt av FIS).
- Change the course (Co2):
 - Rapporten for Norge viser lavere nivå i 2024, enn tidligere år
 - Reisene er kortere, og utøverne får mer hvile
- Høringsuttalelse nasjonalanlegg:
 - Holmenkollen og Kvitfjell – frist 04.12.24
 - Noe påtrykk for at Narvik bør inn i denne ordningen. Vi ønsker i utgangspunktet alle tre anleggene definert som nasjonalanlegg, men hvis vi må velge i dag – må vi velge det som fungerer i dag.
 - Det er stort investeringsbehov relatert til nye heiser på Kvitfjell.
 - Kommentar fra Akershus:
Rekrutteringen i Norge skyldes i all hovedsak at vi har velfungerende anlegg på Kvitfjell – stabilt og høy kompetanse, toppidretten sørger for at breddeidretten har gode rammebetingelser.
- **Strategiplan 2025-2030**
 - Er under arbeid, tas opp som tema på dialogmøte i januar og forslag sendes ut for innspill, i god tid før møtet

4. Bredde, utdanning og strategi. Felles diskusjon.

a. Skilisens

Claus J. Ryste orienterte om prosess og arbeidet vedr. økning av satsene på skilisensen og presenterte fakta og skadehistorikk samt innledet til diskusjon.

I vedtaket som ble gjort i 2013 var AK-lederne i kretsene tydelig på at det ikke var ønskelig med grunnlisens i alpint, kun utvidet lisens.

- Det er kun Gjensidige og IF som tilbyr idrettsforsikring, NSF har benytte Søderberg& Partner som megler.
- Alle idretter øker i forsikringene, det er mulig å senke pris med dertil hørende dekningsgrad.
- Skal lisens differensieres, vil det bli en betydelig økning i lisensavgiften for FIS-utøverne.
- Det er viktig å huske på at ved valg av engangslisens, dekker denne kun på renn
- Fellesforsikring gjelde fra NIF gjelder kun opp til 13 år

Innspill fra møtet:

- Grunnlisens som prøveordning i 1 eller 2 år, foreslått beløp kr 1500,-
- Halv pris på første års U14 (13 åringer)
- Differensieres opplegg pr alder
- Grunnlisens kan være en god løsning for nye utøvere som deltar på få aktiviteter, men utvidet lisens er å anbefale for de mest aktive.
- Fantastisk forsikring, men kan forsikringen rigges som et abonnement for å dele opp dele opp prisen pr mnd.
- Meget god forsikring, bryt beløpet ned pr måned/uke/dag
- Få frem det positive med forsikringen, en meget smart og god løsning, men dyr å kjøpe 1.oktober
- Er det mulig å endre lisensperioden å gjelde fra 1. mai, slik sesongen går.
- Hva med trappetrinns modell ift alder?

2 års U14	kr 2 000
U16	kr 3 000
FIS 1	kr 4 200
FIS 2	kr 6 000

Tilbakemelding fra kretsene er at det ble informert for dårlig og for sent ift varsling av prisstigningen, dette det har skapt støy.

Kretslederne oppfordres til å diskutere og eventuelt sende saken til administrasjon for videre behandling i skistyret.

Vedtak:

Alpinkomiteen ber om en tilbakemelding fra kretsene om det skal opprettes en billigere grunnlisens eller en differensiering, slik at saken kan behandles på Dialogmøte i januar 2025. Eventuelle endringer på lisens, vedtas av Skistyret.

a. Fluorforbud og testing ved Roar Karlsen

Det vil bli testing av fluor på ulike renn sesongen 2024/2025. Tester i tråd med forrige sesong – sporadiske tester, som ikke vil bli varslet på forhånd. Testingen benyttes som en holdningskampanje.

FIS kommer i oktober og det skal gjennomføres nye kurs og en ekstra person skal utdannes.

Det avventer siste nytt fra FOS som vi vil videreformidle på dialogmøte i januar

Forventer at alt av smøring er lagt inn i maskinene.

Hva gjøres i Mellom-Europa?

- I WC er det 4 personer som foretar tester
- I EC sporadisk testing i 2024, vil bli testing 2025
- Mulig de norske testerne kan teste WC i Norge, hvis FIS finner økonomiske ressurser i budsjett til dette.
- Det er utfordrende å få skiproduzentene til å uttales seg om ski, som det finnes fluor på.

Det er gode holdninger blant utøverne i alpint og de unge er veldig miljøbevisst.
Mulig testing på SNØ før sesongstart (via Swix).

Lunsj 12:15 - 12:45

b. Gruppearbeid

Erika Tøsse innledet til diskusjon ved å presentere Bruk-hue kampanjen;
<https://vimeo.com/783229364>

- Bruk hue-kampanjen, er et samarbeidsprosjekt mellom Telenor og Røde Kors for å forebygge mobbing og utenforskap.
- Oppfordrer kretser og klubber til å benytte verktøykassen, se link;
<https://brukhue.no/frivilligheten/>

Thomas Liland-Vik innledet til gruppeoppgaven «Foreldrevettreglene».

Besvarelsene fra gruppeoppgavene ligger som vedlegg 1, til dette referatet.

Gruppeinndeling



Gruppe 1: Oslo, Akershus, Sør Trøndelag, Hedmark

Gruppe 2: Hordaland, Møre og Romsdal, Nordland, Oppland

Gruppe 3: Agder og Rogaland, Vestfold og Telemark, Buskerud, Finnmark

Gruppe 4: Sogn og Fjordane, Troms, Østfold, Nord Trøndelag

Gruppeoppgave 1



- Bruk hue - Foreldrevett regler i alpin
- Hvilke regler skal gjelde i alpin?
Diskuter i gruppen – hver krets har med forslag til høstmøtet
- Hver gruppe presenterer sine forslag i plenum.
- Etter endt presentasjon – sammenstiller AK et regelforslag som vedtas av høstmøtet

Gruppeoppgave 2



- Rekruttering – foreldre er nøkkelen
 - Hvordan når vi nye foreldre (barn)?
 - Hva gjør vi med nye foreldre?
 - Hvordan tar vi i mot nye foreldre? (Klubbvert?)
 - Hvordan engasjere nye foreldre? (Styreverv, trenerroller, bakkemannskap?)
- Hvordan gjøre idretten attraktiv?
 - Arrangement
 - Trening

Gruppeoppgave 3



- Utfordringer i kretsene?
 - Hver krets tar med seg 3-4 utfordringer de har i hverdagen
- Diskuter i gruppen hvordan utfordringene kan løses
- Gruppene presenterer utfordringene og løsningsforslag

- Rekruttering, diskusjon og erfaringsutveksling
 - Det er ønskelig med en felles video/ film for alpint, som kan benyttes til rekruttering av barn og ungdommer og som deles via kretser og klubber.

Administrasjonen undersøker med filmteamet i alpint om dette er mulig å få til.

Vedtak:

«Høstmøtet vedtar at Foreldrevettreglene som ble utarbeidet ifm. gruppearbeid skal benyttes i alpint, se forslag gruppe 3. Administrasjonen informerer kretsene som igjen deler informasjon videre til klubbene.»

5. Behandle saker fremmet av skikretsene

a. Innkomne forslag

Forslag fra Akershus skikrets ved Martin Andersen:

Etter møtet sist uke satt jeg ned og innhentet litt fakta rundt første års U14. Ut fra tilbakemeldinger i møtet og tilbakemeldinger i egen krets er det viktig å se nøye på hva vi gjør med de som løser lisens for første gang.

Her er litt fakta for 2011 årgangen i inneværende år. Tall basert på Landsfinalen på Geilo. Det var 151 deltagere i SL 2011 årgangen.

Hvis vi antar at fødselsfordelingen er lineær gjennom året så vil det være ca 50 barn som er født i første tertial, januar til april. Vi snakker altså om 50 barn som må løse lisens i vintermånedene 2025.

Det er da egentlig en problemstillinger vi må/bør løse nå og det er:

Hva bør første års U14 betale for en lisens som uansett gjelder for langt mindre enn et år? (samme problemstilling hvert år)

Ett eller begge av følgende forslag bes vurdert og satt i kraft.

- 1. Første års U14 som må løse lisens betaler halv lisens første sesong.*
- 2. Første års U14 som må løse lisens betaler forholdsvis for antall måneder lisensen gjelder i forhold til når de fyller 13 år. Men fortsatt basert på halv lisenspris. Husk ingen skal løse lisens for et helt år!*

Kan også være viktig å huske på at ingen av første års vil løse lisens i inneværende kalender år. Dette gjelder derfor budsjettet for 2025. Vi har derfor også litt tid til å løse dette og komme opp med et rettferdig og ryddig forslag.

Gjennom dette vil man kunne vise at vi tar hensyn til de signaler som kommer opp ute i ski Norge og at vi virkelig ser viktigheten av en ryddig overgang til lisenspliktig alder. Forslag til andre endringer i fordeling av lisens priser foreslås utarbeidet i god tid før neste vårmøte. Tror det er lurt å ha med kretsene på denne utarbeidelsen.

Se diskusjon og vedtak i sak 4a.

b. Startkontingent

Det er meldt inn behov fra flere kretser at startkontingenten bør justeres opp. Forslag om økning av startkontingent kr 150,- pr start økes til kr 175,- pr start, sendes på høring til alle kretsene.

Administrasjonen undersøker om dette er mulig sesongen 2024/2025. Det mest hensiktsmessig vil nok være å innføre prisøkning fra sesongen 2025/2026. Eventuelt forslag om endring av startkontingent må fremmes for Skistyret, som vedta endringer.

c. Eventuelt**Presentasjon av WC Kvitfjell/Hafjell ved Martin Andersen**

Tre uker med WC-renn i 2025, uke 9-11

Det er stort behov for frivillige og oppfordrer alle kretser og klubber om å bistå og registrere seg som frivillige. Behovet ligger på rundt 1 200 frivillige.

Påmelding gjøres via lenke i Teams-chatten eller via nettsiden;

<https://worldcupkvitfjell.no/bli-funksjon%C3%A6r>

6. Avslutning**a. AK-krets dialogmøte**

Avholdes på Teams onsdag 8. januar 2025.

Hovedtema vil være:

Startkontingent, lisens/forsikring, fluor/testing og strategiplan 2025-2030.

b. AK-kretssamling

Planlegges til WC Hafjell 15.-16.mars, sendes på høring til kretsene /AK-leder kretser.

c. Sette saker til vårmøte 2025

Dato for vårmøte: 13.-15. juni 2025

Aktuelle saker og tema: Lisens, valgkomite.

Ekstraordinært Skiting, digitalt. 18. juni 2025

d. Avslutning

AK-leder Ola Evjen takker for godt oppmøte, gode diskusjoner og innspill og ønsket alle vel hjem.

Møtet hevet 15:00

Referent Unni Forshaug | Alpinkomiteen

VEDLEGG 1 til referat 19.10.2024 Høstmøte alpint.

GRUPPEARBEID FORELDREVETTREGLER

Gruppe 1:

Alpinforeldre - Supporting Vikings:

- Spille hverandre god
- Inkluderende
- Åpenhet
- Hjelpsomhet

Gruppe 2:

Oppgave 1 - Foreldrevettregler

Gruppen har sett på foreldrevettreglene til Langrenn og Fotball.
Ønsker enkle punkter som gjenspeiler «skap trivsel og god stemning»
Husk!

Her er det barn, dette er lek og moro.

Treneren er også frivillig!

Langrenn sine foreldrevettregler er fine.

Legg sammen de punktene som har tilnærmet likt innhold;

1 og 2, 4 og 10, 8 kan tas bort.

Bytt ut skiløperen med alpinister.

Eks: Gode holdninger skaper gode alpinister (ikke skiløpere)

Ønsker nytt punkt:

Unngå utstyrspress/ vis utstyrsmoderasjon.

Oppgave 2 - rekruttering

Hva gjør klubbene der ute for å rekruttere voksne (og barn) inn i klubben?

- Familieaktivitet/familiesamlinger med felles måltider
- Klubbkveld (en treningsdag i uka) med kveldsmat for voksne/foreldre og løpere.
- La voksne trene med barna da dette er ufarliggjørende og skaper trygghet
- Oktoberfest for voksne
- Lavvo-overnatting for voksne i bakken
- Foreldre har ei dugnadsuke i året = god sosial opplevelse = ønsker å bidra
- Bålcaffe med gode foreldresamtaler mens barna trener
- Klubbvert som ønsker velkommen og som gir små dugnadsoppgaver der det behøves.

Tips fra Frivillig Norge:

- Ikke fokuser for mye på dugnad. Ton det ned.

Vis heller fram aktiviteten dere driver.

Spør heller foreldre:

Hvordan har barnet ditt det i klubben?

Trives hen? Er svaret «JA, har hen det supert», så spør du videre:

«Kunne du tenke deg hjelpe oss med vaffelsteking neste torsdag?».

Foreldre har lyst til å bidra, men vil ikke leses ned med arbeidsoppgaver på vei inn døra.

Rekruttering er klubbens ansvar, ikke kretsen.

Kretsen og skiklubb utviklernes kan gi råd og veiledning.

Det er mange gode tips i Klubbguiden.

Vær flinke til å få inn nye voksne/foreldre i styret sånn at disse kan ta aktiviteten videre.

Det skal bare en ildsjel til for å få noe til å skje, men noe helt annet for å få det til å forbli.

Skiklubb utvikleren kan ha inspirasjonsøkt for foreldre og barn.

Telenorkarusellen er et viktig lavterskeltilbud. Utvid gjerne til å delta hos naboklubben.

Arrangement hvor løpere kjører 2x55 sek på en dag kan føles håpløst.

Vi bør se på annet/mere innhold.

Vi har litt å gå på i alpint.

Vi setter opp løyper altfor fort.

Har vært mye gøy med Skisprell.

Vi bør lage arrangementene gøyere. Ala Skicross.

Aktiviteter må gå igjen også på trening/renn.

Skitreneren lager mye mere variert opplegg enn alpintreneren. Her er det inspirasjon å hente.

Mye god inspirasjon i SKU og Telenorkarusellbanken.

Gruppe 3:

Oppgave 1 - Foreldrevettregler alpint

Foreldrevettreglene skal bidra til å skape langsiktig miljø og kultur.

Løperne skal oppleve godt og inkluderende miljø og god stemning på trening og renn.

1. Respekter arrangør og treners opplegg
2. Bidra og hjelp til alle etter instruks far arrangør og trener
3. Støtt opp under treners dialog med løperne
4. Respekter jury, TD og portdommer eventuell dialog tas via trener
5. Bidra til gode opplevelser for alle
6. Ha fokus på innsats, ikke resultat og live-timing