

Norges
Skiforbund

Hedmark skikrets

Høstmøte langrenn 2024

Endringer/tillegg under/etter høstmøte i gult



Agenda

- Velkommen
- Info fra Vår- og Høstmøte i NSF langrenn
- Kretsens hovedrenn 2024-2025
- Samlinger
- Team Elon Innlandet
- Uttak stafetter
- Smøreservice/service på hovedrenn
- Eventuelt

(rettelser/innspill under høstmøte i rødt)



Administrasjonen

Ansatte (i NSF)



Hallgeir Garmo – adm-sjef
99397660/
hallgeir.garmo@skiforbundet.no



Monika Kørre, vikar for
adm-sjef fra 1. februar



Oda Blystad,
Skiklubbutvikler for
Hedmark og
Oppland



Langrennskomiteen Hedmark 2023-2025

- ❖ Kjetil Kjærnes, Hamar SK
- ❖ Astrid Hermansen, Vang SF
- ❖ Geir Schjølberg, Tynset IF
- ❖ Hilde Nystuen, Rendalen IL
- ❖ Geir Ove Aasum, Granli IL
- ❖ Ulf Erik Strand, Strandbygda IL (leder)

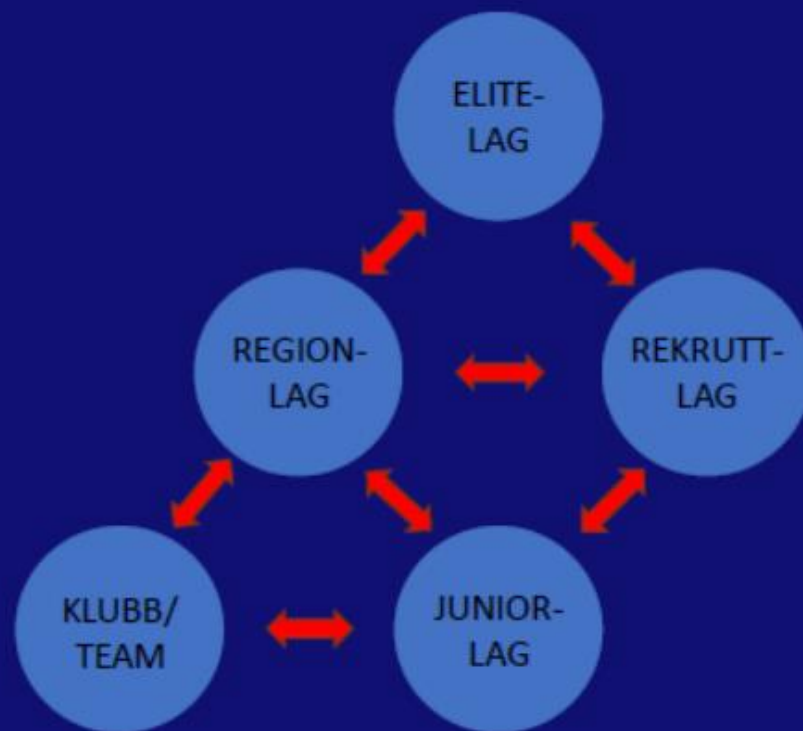


Fra NSF Vår møte langrenn

Samarbeidsmodell



Norges
Skiforbund



- Lagene samarbeider med lagene nærmest seg.
- Gode synergier mellom lagene.
- Lagene nærmest klubb/team har ansvaret for å dra synergiene ned til «grasrota».
- Marked i NSF langrenn er utfordret til å se en mulig samarbeidspartner og et konsept for samarbeidsmodellen. Denne jobben må fortsette.
- Kostnader for modellen må tallfestes. Det kan potensielt løses over de budsjettene lagene har pr nå.
- *For stort steg å ta nå. Vi kan få mer ut av det vi har.*



Fra NSF Vårmøte langrenn

Sak 7 Innspill fra kretsene til Fagmøte langrenn. Se saksdokumenter for gjennomføring.

Sakene som ble plukket i forkant av LK:

- Sak 7.1 Forslag om å endre HL sprint v/ Buskerud skikrets og Hedmark Skikrets – her prøves forslaget med 50 stk. videre i sprint samt at langrenns cross opprettholdes på samme måte som på Gålå. Arrangementet blir en time lengre for å få gjennomført sprint og langrenns cross samme dag. Arrangøren av HL i Holmenkollen var klar for å være med og utprøve dette.
- Sak 7.2 Sprint i Norges Cup v/ Østfold Skikrets – plasseringsheat for topp 50 da det gir NC poeng – skal testes ut neste sesong. Det ble presentert modeller fra Erik i skiforbundet.
- Sak 7.3 Sprint i Norges Cup junior v/ Hedmark skikrets – kompromi det innføres ikke en sprint til, men det skal testes ute en 3 km klassisk distanse. Det var ikke ønskelig av flertallet at vi skulle ha to endringer på i NC terminlista på en sesong
- Sak 7.4 Kostnader ved leie av smøreboder v/ Akershus Skikrets- det er to kretser som har samme løsning som Hedmark – det oppføres til mer samarbeid. Det ble lagt frem økonomien – og eks. Nybygda gikk med underskudd på utleie av smøreboder. Her skulle LK se på hvordan vi kan oppfordre flere til å gå sammen om smøring.



Fra NSF Vår møte langrenn

Serviceavgift



- Serviceavgiften reduseres til 50 kroner pr renn for senior og 25 kroner pr renn for junior.

Dette vil gi en inntekt på ca 515.000 kr

Det vil utgjøre en kostnad for senior på kroner 1000 kroner for hele sesongen og kroner 325 for hele sesongen for junior.

- Dette vil finansiere håndheving av fluorforbudet på 120.000, Streaming på 120.000. Og utvikling av resultatverktøy på kr 250.000



Fra NSF Høstmøte langrenn

❖ Sesonginformasjon NSF og terminlistas hovedpunkter WC/nasjonale renn/FIS-renn

[Terminlistens hovedpunkter og sesonginformasjoner \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Sesonginformasjonen fra NSF inneholder bl.a. informasjon om:

deltakerbegrensninger, seeding, kvoter WC, uttak WC/VM junior/U23-VM/nordisk juniorlandskamp 17-18 år, NM-stafett (1 løper m/FIS-poeng siste 12 mnd), juniorers deltakelse i seniorrenn, helseattest, FIS-lisens, skilisens, klassiske soner i alle renn (også krets- og sonerenn), regler Skandinavisk-cup/NC sr/NC jr, startoppsett mv.



Terminlistas hovedpunkter (nasjonale renn)

22.-24.11.24	SR	Beitostølen
<u>29.11-1.12.24</u>	SR/JR	Gålå (NC sr, FIS jr)
<u>13.-15.12.24</u>	SR/JR	Lillehammer (Scan-cup/NC sr. + jr. VM mønstring)
10.-12.1.25	JR	Molde NC jr
15.-19.1.25	SR	Gåsbu, Vang SF, NM/NC sr (ons, tors, lør, søn)
25.-26.1.25	Alle	Nasjonal KM-helg
7.-9.2.25	SR	Steinkjer NC sr
7.-9.2.25	15-16	Holmenkollen, Hovedlandsrennet
<u>20.-23.2.25</u>	SR/JR	Vind, Gjøvik, NC (U23NM) sr (tor-lør) og NC jr (fre-søn) m/NM sprint jr
14.-16.3.25	JR	Lygna, NM jr
14.-16.3.25	Alle	TurBirken/SkøyteBirken, Birkebeinerrennet, UngdomsBirken
<u>28.-30.3.25</u>	SR/JR	Hovden, NM SR del 2 (tor-lør) og NC JR m/finale (fre-søn)



Fra NSF Høstmøte langrenn

Beitostølen: ingen juniorer. 90/150 kvinner/menn får delta. 170 menn på distanseløpene. Påmeldingsfrist 17. nov! Viktig å huske avmelding dersom du likevel ikke skal gå! Ventelister vil forekomme.

Gålå-sprint (sr + jr): løypa endres for å få til en bedre løype med mindre tilfeldigheter.

WC Lillehammer: 12 norske kvinner og 12 norske menn, 2 av disse må være i U23-klassen

NM Gåsbu: Skiathlon: 150 løpere (K/M) tillates å starte. Stafetten: alle lag skal få fullføre. Må da vike til side og IKKE henge seg på lag som tar de igjen med en runde. Dersom det skjer, vil de bli tatt ut av stafetten/disket. Som tidligere: en på stafettlaget må ha FIS-punkter. Jenter kan gå NM-stafett fra de er 15 år, gutter fra 17 år.



Fra NSF Høstmøte langrenn

NC jr og sr, Vind/Gjøvik: NM sprint jr, NM U23 og kort distanserenn (3/5 km)

NC sr Steinkjer: 50 videre fra sprint klassisk. Nr 1-30 til kvartfinaler. Nr 31-50 går plasseringsheat. Prologen er utgangspunktet for 10 km klassisk **jaktstart** neste dag.

Hovden NM del 2: teamsprint arrangerer med prolog som kvalifisering (som WC). 15 beste lag til finalen.

Viktig at klubbovergangen registreres FØR sesongen starter. Husk overgangsskjema



Fra NSF Høstmøte langrenn

Nordisk Juniorlandskamp for 17-18 år blir på Gålå (flyttet fra Sverige). Obs! Ny dato er 21.-23. mars! Uttak blir basert på sammenlagt NC jr -liste etter NC jr Vind i februar.

Jr. VM-mønstringen på Lillehammer KAN få deltakerbegrensning for 17-18 åringer (de 15 beste beregnet på FIS-poeng).

Kong Haralds Ungdomsstafett (kretslagsstafett for 15-16 åringer)

- ❖ Vurderes lagt ned. Ble gjennomført spørreundersøkelse i LK krets. Endelig avgjørelse kommer.



Generelt fra NSF

❖ FIS-lista for juniorer og seniorer

Dersom løper har 999 FIS-poeng (ikke gått FIS-renn på 12 mnd), og det ikke er sikkert løper skal gå FIS-renn kommende sesong, så har klubben intet å tape på å sette løperen som inaktiv (fjernes fra lista). Det tar NSF kun 30 sek å få løperen tilbake på lista dersom løperen plutselig ønsker å stille til start i FIS-renn likevel.

Klubbene belastes med 550 kr pr løper som er registrert på FIS-lista.



Generelt fra NSF

❖ Paralangrenn bredde/rekruttering

- **Utfordringer:** hvordan komme i kontakt med aktuelle utøvere, hvordan nå ut med informasjon om muligheter og aktivitetstilbud, tilgang på hjelpemidler og ledsagere, kompetanse på klubbnivå, gode treningsmiljø/aktivitetsmiljø, ikke alle parautøvere «passer inn i systemet», mange begynner i paraidretten i voksen alder. En skikjelke koster 60-90.000 (NAV kan bidra her, men potten blir tom tidlig på året).
- Det finnes en utstyrsbank i Oslo og et par andre steder. Viktig at folk får låne utstyr og at det legges til rette i klubb/gruppe.
- **Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken/NSF dersom man lurer på noen i forhold til paralangrenn.**



Generelt fra NSF

❖ Digital Helseattest for juniorer og seniorer

[Helseattest 2024 - 2025 \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)

Husk å bestille legetime! Det kan ta noe tid. Lurt med påminnelse om dette i klubb/krets.

Disse utøverne MÅ levere digital helseattest 4 uker før representasjon: juniorer som ønsker å være aktuelle for internasjonale oppgaver (landskamp M/K 17-18 og jr VM), og seniorer som skal gå Scan-cup (også Scan-cup i Norge), og seniorer som ønsker å være aktuelle for andre internasjonale renn hvor man representerer NSF (U23 VM, WC, VM...).



Generelt fra NSF

❖ Samtykke dopingkontroll

Behov for samtykke fra foresatte for utøvere under 18 år som skal delta på senior NM del 2 på Hovden (NM 5 km/10 km).

Se www.antidoping.no/regler/samtykke.

Team Elon Innlandet 2024/2025

Jørgen Schjølberg, Tynset



Johanne Hauge Harviken, Strandbygda



Andre: Hedda Bakkemo, Mari Nordlunde,
Marte Mikkelsplass, Anna Heggen, Oline Vestad

Ny trener fra 1. august: Karl Gunnar Skjønsfjell

Ny assistenttrener: Maiken Caspersen Falla



Samlinger Hedmark skikrets 2024

❖ Team Hedmark Sjusjøen (seniorer + siste års junior)

Utøvere: ca 35-40 stk. inkludert noen løpere fra Oppland, Oslo og utlandet

Trenere:

Kristoffer Kvarstad, 50%

Monika Kørre, ca 10%

Samarbeid med Gjøvik Toten Langrenn (GTL) v/Henrik Pedersen

Samlinger:

Lillehammer, juni (hjemmesamling):

Natrudstilen/Sjusjøen, september: ca 25 deltakere

Larvik/Stokke, oktober: ca 30 deltakere

Trysil, november: 37 påmeldte

+ flere ukentlige økter på/nær Lillehammer



Samlinger Hedmark skikrets 2024

❖ Hedmark Junior (Monika Kørre + klubb-/skoletrenere)

Samling 1, august, dagsamling Hamar:	29 utøvere og 4 trenere
Samling 2, september, Natrudstilen/Sjusjøen:	36 utøvere og 3 trenere mfl.
Samling 3, oktober, Torsby:	28 utøvere og 4 trenere
Samling 4, november, Trysil snø:	43 påmeldte og 6 trenere

❖ Hedmark Ungdom 13-16 år (klubbtrenerne)

Mosetertoppen m/Oppland, september, 15-16 år:	28 deltakere fra Hedmark
Rena leir, oktober, 13-16 år:	45 deltakere
Trysil, november, snø, 13-16 år:	73 påmeldte



Hedmark – terminlistas hovedrenn 2024-2025

❖ KM og kretscup (Trysilcup) 2024/2025

8. des. Trysilcup 1, Sjusjørennet klassisk, Næroset IL, Sjusjøen

4. jan. Trysilcup 2, HA-sprinten/TDH3, klassisk sprint, Hamar SK, Gåsbu

5. jan. Trysilcup 3, SIL-rennet/TDH4, fri stil fellesstart, Strandbygda IL, Gåsbu

25. jan. Trysilcup 4/KM m/Oppland, sprint fri stil, Mjøs ski, Veldre sag

26. jan. Trysilcup 5/KM m/Oppland, fellesstart klassisk, Mjøs ski, Veldre sag

15. feb. Trysilcup 6/KM, fri stil, Granli IL

16. feb. KM teamsprint fri stil, Nordbygda/Løten, Budor

22. mars Trysilcup 7, fri stil fellesstart, Tynset, Savalen

23. mars KM stafett klassisk, Tynset, Savalen



Hedmark – terminlistas hovedrenn 2024-2025

❖ KM langdistanse/turrenn

1.2.2024 – KM junior langdistanse, Stenfjellrunden, KL 23 km – Vang SF/Gåsbu

15.2.2024 – KM senior langdistanse, Trysil Skimaraton, KL 42 km – Østby

Viktig! De som ønsker å stille i KM-klassene må representere en klubb i Hedmark skikrets på startlista.



Hedmark – KM og kretscup-regler

❖ Trysilcup (7 renn i kretscup for Hedmark)

- Kretscupen er for utøvere 13 år og eldre. Alle kretscuprenn skal i tillegg være åpne for yngre løpere (8-12 år), da som ordinært kretsrenn. Langrennskomiteen oppfordrer også arrangøren til å arrangere «knøtterenn» (0-7 år) i forkant av kretsrennet.
- Inntil 5 renn/resultat teller i sammendraget. Poeng fordeles etter tour WC-prinsippet (50 poeng til vinner).
- Ved avlysning av ett renn, så skal det fortsatt være 5 tellende. Ved 2 renn avlyst teller maks 4 renn i sammendraget.
- Ved poenglikhet totalt er det førstemann i mål i finalen som vinner (fellesstart).
- Leder av cupen går med gul trøye som tildeles sammenlagtvinner av cupen i hver klasse til slutt.
- Sammenlagtpremiering for alle som deltar i minst 3 renn. Ved avlysninger kan deltakelse i færre renn også gi sammenlagtpremie. Ekstra uttrekkspremie til en gutt/mann og en jente/kvinne som har deltatt i 5 renn eller flere.
- Alle Trysilcuprenn er også åpne for deltakere utenfor Hedmark, men selve cupen er kun for Hedmarksløpere.
- Ved eventuell avlysning av renn kan det bli satt opp nye renn i Trysilcupen.
- Renn i klassisk stil skal inneha diagonalsoner/teknikksoner.



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

Fellesstart

- Alle fellesstarter, inklusive KM, settes opp som plogstart seedet iht. sammenlagtlisten i Trysilcupen (unntak ved arrangement sammen med Oppland). Gjerne sammenslåtte startfelt ved lav deltakelse under forutsetning av at hele startfeltet skal gå samme løype. KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.
- Distanser for KM fellesstart (KM-status og fellesstart for klasser fra og med 13 år, yngre klasser går parstart):

1 km: J/G 8-10 år

2 km: J/G 11 år, J/G 12 år

3 km: J/G 13 år, J/G 14 år

5 km: J/G 15 år, J 16 år

7,5 km: G 16 år, K 17 år

10 km: M 17 år, K/M 18 år, K/M 19-20, K/M senior



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

Sprint (reglene kan bli tilpasset ved arrangement sammen med Oppland)

- Sprintrenn kan gjennomføres ved prolog og deretter direkte finaler iht resultatlisten på prologen.
- Full sprint (prolog + kvart, semi og finale) er ønskelig fra 15 år og eldre.
- Gjerne sammenslåtte klasser ved lav deltakelse, f.eks. 15-16 og junior-senior. KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.
- Løypelengder: ungdom/junior bør ha vinnertid i prologen på ca 2,5 min. Senior ca. 3 min. Ved sammenslåtte klasser junior/senior må dette tilpasses.
- Gjesteløpere deltar på lik linje med Hedmarksløpere, men fjernes fra KM og cup-listene.



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

KM Teamsprint (KM-status for klasser fra og med 13 år).

Jenter kan delta på guttelag. 11/12-åring kan ikke delta i KM-klasse. 13/14-åring kan delta i 15/16 klassen. 15-16 åring kan delta i junior- eller seniorklassen ved behov. Dersom en løper må brukes på flere lag i KM-klassen, vil kun laget som bruker denne løperen først, få tellende resultat i KM.

Mix 8-10 år – 3x 0,5-1 km (3 løpere pr lag, 1 etp pr løper)

J/G 11-12 år – 4x ca 1 km (2 løpere pr lag, 2 etp pr løper)

J/G 13-14 år - 4x ca 1 km (2 løpere pr lag, 2 etp pr løper)

J/G 15-16 år – 6x ca 1 km (2 løpere pr lag, 3 etp pr løper)

K/M junior - 6x ca 1 km (2 løpere pr lag, 3 etp pr løper)

K/M senior - 6x ca 1 km (2 løpere pr lag, 3 etp pr løper)

Løypene bør tilsvare en etappetid på ca 2-2,5 min for ungdom/junior/senior.



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

KM stafett (KM-status for klasser fra og med 13 år).

KM stafett som en mix-stafett, og junior-/seniorklassen slås sammen. Det vil si at begge kjønn bør være representert på laget, og det er et krav for å kjempe om KM-medalje at laget har minst 1 jente/kvinne. 15-16 åring kan delta i junior-/seniorklassen ved behov. Dersom en løper må brukes på flere lag i KM-klassen, vil kun laget som bruker denne løperen først, få tellende resultat i KM.

Det er ønskelig med flest mulig lag på start. Dersom klubben ikke klarer å tilfredsstille kravet til kjønn og/eller alder, eller har gjesteløper fra annen klubb med på laget, oppfordres det likevel til å melde på lag og opplyse til arrangøren i forkant av stafetten at laget har gjort tilpasninger og dermed stiller utenfor KM-konkurransen.

Distanser/klasser:

Mix 8-10 år: 3x1km

Mix 11-12 år: 3x2km

Mix 13-16 år, maks 45 år totalt: 3x3 km

Mix Junior/senior: 3x5 km



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

KM individuell start (KM-status for klasser fra og med 13 år).

1 km: G/J 8-10

2 km: G/J 11-12

3 km: G/J 13-14

5 km: G/J 15-16, K17, K18, K19-20 og K senior

10 km: M17, M18, M19-20 og M senior

KM langdistanse for junior og senior

- KM langdistanse for juniorer (to klasser: K17-20 år og M17-20 år) er i sesongen 2024-2025 lagt til Stenfjellrunden, Vang SF, 1. februar 2025. KM langdistanse junior går i [23km-løypa](#).
- KM langdistansen for seniorer (to klasser: K senior og M senior) er i sesongen 2024-2025 lagt til Trysil Skimaraton 42 km, 15. februar 2025.

Viktig! De som ønsker å stille i KM-klassene må representere (og være medlem av) en klubb i Hedmark skikrets på startlista.



Hedmark - KM og kretscupregler forts.

Info i terminlista

Arrangører som er tildelt KM og/eller Trysilcup-arrangement, lar dette fremgå i arrangementets navn i terminlista, for eksempel: «TC2 Moelvenrennet KM klassisk». Stilart (klassisk/fri stil) og øvelse (distanse, sprint, cross, fellesstart) i Trysilcup og KM-arrangement er som avtalt med skikretsen, og skal også fremgå av terminlista.

Aldersklasser i 2024/2025-sesongen



J/G 8-10 år: f. 2017-2016-2015

J/G 11år: f. 2014

J/G 12 år: f. 2013

J/G 13 år: f. 2012

J/G 14 år: f. 2011

J/G 15 år: f. 2010

J/G 16 år: f. 2009

K/M 17 år: f. 2008

K/M 18 år: f. 2007

K/M 19-20 år: f. 2006-2005

K/M senior: f. 2004 og tidligere



KM med Oppland på Veldre sag

Premieutdeling som vanlig for rennet totalt. Medaljer fordeles til de tre beste fra Hedmark og de tre beste fra Oppland i hver klasse.

*SPRINT FRI STIL

Prolog + 3 heat er ønskelig. A/B/C-heat m/1-2 opprykk og nedrykk? Gjerne sammenslåtte klasser hvor den som ender høyest opp på lista etter 3. heat vinner sin aldersklasse. Ingen tidtaking i heat.

*FELLESSTART KLASSISK

3 km: J/G 13 år, J/G 14 år

5 km: J/G 15 år, J 16 år

7,5 km: G 16 år, K 17 år

10 km: M 17 år, K/M 18 år, K/M 19-20, K/M senior

Klasser som skal gå like løyper kan starte samtidig i fellesstarten dersom man finner dette hensiktsmessig. Dette er spesielt ønskelig dersom det er små klasser.



Uttak stafett JUNIOR NM

Lygna 16. mars

I prioritert rekkefølge:

1. NM LYGNA 14.-15. MARS: NM fri stil distanse og NM klassisk distanse
2. NC GJØVIK 20.-23. feb. (3 renn)
3. KM Veldre sag 25.-26. jan. (sprint fri stil og fellesstart klassisk) + KM Granli 15. feb. (fri stil)

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt.



Uttak stafett Hovedlandsrennet (15-16 år) Holmenkollen 9. februar

I prioritert rekkefølge:

1. HL sprint fri og klassisk distanse, 7.-8. feb.
2. KM Veldre sag 25.-26. jan. (sprint fri stil og fellesstart klassisk) + SIL-rennet fri stil, Gåsbu, 5. jan.

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges. Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt. Minst 2 prioriterte lag i hver klasse avhengig av antall påmeldte kretsløpere. Alle løpere som ønsker det skal få gå stafett. Kan samarbeide med andre kretser.



Uttak Kong Haralds Ungdomsstafett, 15-16 år Holmenkollen 15. eller 16. mars

***I prioritert rekkefølge:**

1. HL relevant stilart, 7.-9. feb.
2. Kretscup i relevant stilart

Kan komme endringer!

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

Hvert lag består av J15, G15, J16 og G16.

Obs! Pr 3.11.2024 er det ikke endelig avklart om stafetten gjennomføres i 2025. Hedmark stiller med 2 lag dersom det blir arrangert kretsstafett.



Kretsens smøreservice på hovedrenn

- ❖ Senior: Smøreservice i samarbeid mellom Hamar SK (Team-leder **Andrè Kvarstad**) og Hedmark skikrets (Smøresjef **Trond Opsal**). 550 kr pr dag. Testski slipes hos NRP.
- ❖ Junior: Smøreservice i samarbeid mellom Hamar SK og Hedmark skikrets på Gålå, Hovden, NC og NM. Team-leder **Andrè Kvarstad**. 550 kr pr dag. Testski slipes hos NRP.
- ❖ Hovedlandsrennet: arrangøren har ansvar for smøring. Hedmark må stille med smørere og støttepersonell.
- ❖ Vær ekstra obs på rens av zeroski som tidligere er brukt med fluor. Erfaringer tilsier at zeroski krever ekstra runder med rens for å bli fluorfrie. Ta med slike ski til fluortest FØR rennet. **Noen silikonsprayer inneholder fluor og vil gi positiv fluortest!**



Kretsens hovedledere på nasjonale renn

- ❖ Senior: Kristoffer Kvarstad
- ❖ Junior: Astrid Hermansen, Monika Kørra (Molde), Rune Alme (Hovden)
- ❖ Hovedlandsrennet: Kjetil Kjærnes



Hva er viktig for utøveren?

Klubbens anbefalte fokus for å:

*Rekruttere nye inn i klubben

*Beholde aktive utøvere i klubben/hindre frafall

Barn/ungdom - Junior - Senior

Kristoffer Kvarstad: viktig med mange på trening. Fokus på fellestrening for barn/ungdom bør være at det er GØY. Det gir indre motivasjon. Viktig med gode forberedelser/god tilrettelegging på økt slik at ting flyter. Gjerne trenings samarbeid med andre klubber for å gjøre gruppa større. «Lek med mening». Finn lekbaserte øvelser som dekker det du ønsker å trene. Ikke hent ut marginer for tidlig. Viktig med det sosiale. Gjerne felles kveldsmat. Jr/sr: klubben bør være positive til at utøveren oppsøker andre team/miljøer for å finne fellesskap. Gi gjerne økonomisk støtte om mulig. Åpne opp for personlige sponsorer/frigi logoplass. Vis at utøveren er ønsket innom klubbmiljøet når det passer (søndagslangturen...)



Kretsens informasjonskanaler og SOME

❖ **Website:** Langrenn Hedmark Skikrets (skiforbundet.no)

❖ **Facebook:**

- Hedmark skikrets
- Hedmark Skikrets Langrenn

❖ **WhatsApp:**

- Team Hedmark Sjusjøen (for teamets medlemmer)
- Nye grupper til hovedrenn og samlinger (for utøvere + foresatte)

❖ **Instagram:**

- hedmarkskikrets
- teamhedmarksjusjoen



Kurs/Utdanning

- ❖ Ta kontakt med skikretsen om det er ønskelig med kurs eller besøk fra skiklubbutvikler. Uklart vedrørende planlagt trener 2-kurs

- ❖ NSF: Ny utgave av Utviklingstrappa i langrenn. Podcast og boksalg her: [Utviklingstrappa \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)



Eventuelt

Innspill fra høstmøte:

Det er ønskelig med flest mulig lag til start på KM-stafett, selv om man ikke skulle klare å stille jenter/kvinner på alle lag i mix-klassen, eller om man må stille samarbeidslag med andre klubber.

KM-stafett: Premie til ALLE lag på start, selv om KM-medaljene deles ut til de lagene som fyller kravene (kun løpere fra samme klubb, minst en jente representert på laget).

Klubbene bør jobbe for å «fullføre» konkurransesesongen med å få med flest mulig også på Trysilcupfinalen/KM stafett på Savalen.

Klubber oppfordres til å lage «knøtterenn» for løpere 0-7 år som legges inn i det ordinære kretsrennarrangementet, for eksempel start 30 min tidligere.



Norges
Skiforbund

Hedmark skikrets

