



Norges
Skiforbund

Hedmark skikrets Vårmøte langrenn 2024

(Endringer/innspill under møtet fremkommer i gult)



Agenda

- Velkommen
- Info fra styret i Hedmark skikrets
- Hederspriser
- Pause
- Info-saker
- Saker til diskusjon



Styret 2023-2025



Lene Faraasen – styreleder
95077636/
lenefaraasen@gmail.com



Caroline Ellevold –
nestleder/rekruttering
95027257/Caroline.Ellevold@sor-
odal.kommune.no



Kjell Arne Skaret – anlegg
91301411/
kjell.skaret@bga.no



Trond V. Lund – leder HKK
99107731/ trond@rorosmeieriet.no



Ulf Erik Strand – leder LK
41443651/
ulferikstrand@gmail.com



Jon Busterud – Leder AK
91660509/jon@owren.no



Morten Sundal – vara
93412591/
mortensun@online.no



Undis Irene Strøm – vara
91331706/
undis.irene.strom@edu.hama-
r.kommune.no



Administrasjonen

Ansatte (i NSF)



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



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

Skiklubb utvikler ?
100% Hedmark og
Oppland



Langrennskomiteen Hedmark 2023-2025

- ❖ **Kjetil Kjærnes, Hamar SK (13-16)**
- ❖ **Hilde Nystuen, Rendalen IL (13-16)**
- ❖ **Astrid Hermansen, Vang SF (junior)**
- ❖ **Geir Schjølberg, Tynset IF (Elon Innlandet, Team Hedmark Sjusjøen)**
- ❖ **Geir Ove Aasum, Granli IL (Team Hedmark Sjusjøen)**
- ❖ **Ulf Erik Strand, Strandbygda IL (leder)**



Noen resultater sesongen 2023-2024

Maria Sæter Verdenius, Tolga, J15: 1. pl. HL 5 km F, 1. pl. HL sprint K, 1. pl. HL Cross F

Hedda Faraasen Alme, Strandbygda, J16: 1. pl. HL sprint K

Emilie Ruud Lia, Kongsvinger, J16: 3. pl. HL sprint K

Hedmark 1 (Klingen, Jensrud, Holum-Jakobsen, Bonden): 2. pl. HL stafett gutter

Hedmark 1 (Alme, Verdenius, Bogsti, Lia): 4. pl. HL stafett jenter

Andreas Hermansen, Vang, M19/20: 2. pl. NM sprint K

Johanne Hauge Harviken, Strandbygda, KSR: 2. plass NC sammenlagt, 4. pl. Scan-cup sammenlagt, 3. pl. Scan cup sprint klassisk Hommelvik, deltok WC 50 km klassisk Holmenkollen.

Therese Johaug, Nansen, KSR: 1. pl. NM 30 km

Mats Opsal, Mjøsski, MSR: 3. pl. NC sammenlagt U23 (Jørgen Schjølberg nr 5 og Jonas Vika nr 7), 3. pl. Scan cup sprint klassisk Otepää

Håvard Hovde, Mjøsski, MSR: 3. pl. NC Nes 10 km F

Strandbygda IL (Harviken/Falla), KSR: 4. pl. NM teamsprint



Fra infomøte med NSF langrenn før Skikretsting og vårmøte i Bodø

*Økonomi:

Krevende økonomisk situasjon. Må ha lavere aktivitet i 2024/2025 og bygge egenkapital og likviditet. Det er kuttet utgifter til reiseaktivitet og samlingskostnader. Styrer mot 20 mill i pluss etter VM

*Cathrine Instebo, ny daglig leder NSF langrenn

*Bredde, rekruttering, utvikling og utdanning v/Brit Baldishol og Pål Rise.

Bredde: jobbe med klubbutvikling, vise gode eksempler på aktiviteter som passer målgruppen i klubb.
Rekruttering: markedsføre de gode aktiviteter som klubbene gjennomfører. Jobbe for å få ski inn i gymtimer og tilbake i skoleskidagen (ski og rulleski). Barnehager på ski.

Para: mange tilbud styrt av NSF. Treningstips ligger på web.

Utdanning: trenerseminaret på idrettshøyskolen 14.-15. juni, trener 2 og 3 til høsten, webinarer.



Fra NSF langrenn forts...

*Arrangement v/Erik Husby

-Gjennomført spørreundersøkelser med utøverne ifm NC jr og NC senior, samt HL

Junior ønsker jaktstart og minitour. Flertallet av jr. ønsker fellesstart. Fornøyd med 50 videre fra prolog

Senior stort sett fornøyd. Fornøyd med 30 videre fra prolog.

Sr/jr: Fornøyd med løyper. De fleste er også fornøyd med sprintløyper.

Juniorer ønsker å delta i seniorrenn. Seniorer ønsker ikke at juniorer deltar i seniorrenn.

HL: veldig fornøyd. Ca 75% er fornøyd med felles smøreopplegg.



Fra NSF langrenn forts...

Terminlista 2024/2025: slår sammen flere junior-/seniorcuphelger. Frigjør helger til kretser. Spare kostnader. Bevare fokuset på utviklingstrappa. Mer variasjon i rennprogram. Løyper tilpasset nivå. Gjøre sesongen lengre. Synlighet gjennom TV/streaming.

Toppidrett v/Ulf Morten Aune

Mindre reising og billigere samlinger. Mener likevel at kvaliteten skal opprettholdes. Samarbeid mellom junior- og rekruttrenere. Juniortrener skal også følge noe opp eliteløpere i Trondheim.



Fra NSF langrenn forts...

❖ 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.**



Fra NSF langrenn forts.

❖ **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, fluorregler, klassiske soner i alle renn (også krets- og sonerenn), regler Skandinavisk-cup/NC sr/NC jr, startoppsett mm.



Terminlistas hovedpunkter (nasjonale renn pr dd)

22.-24.11.24	SR	Beitostølen
<u>29.11-1.12.24</u>	SR/JR	Gålå
<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 NM/NC sr
25.-26.1.25	Alle	Nasjonal KM-helg (ikke bekreftet)
7.-9.2.25	SR	Steinkjer NC sr (ikke bekreftet)
7.-9.2.25	15-16	Holmenkollen, Hovedlandsrennet
<u>20.-23.2.25</u>	SR/JR	Vind, Gjøvik, NC sr og NC 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, SR NM del 2 og JR NC finale



Samlinger Hedmark 13-16 år i 2024

- ❖ **Langrennskomiteen v/Kjetil Kjærnes og Hilde Nystuen**
- ❖ **Klubbtrenere**

Hafjell m/Oppland, 15-16 år : 13.-15. september

Rena leir, barmark, 13-16 år: 18.-20. oktober

Trysil, snø, 13-16 år: 8.-10. november

Kretsen planlegger med felles overnatting i forbindelse med HL i Oslo



Trener for Hedmark langrenn junior



Monika Kørra

- Monika er fra Løten, bor på Hamar sammen med sin datter
- Kjent fra langrennsmiljøet som tidligere trener for NSF junior- og rekruttlandslaget



Evaluering av HUSK samlinger 2023 - innspill fra høstmøte, klubber i kretsen og LK

Gå fra 4 til 3 samlinger

Samling over flere dager i august ikke optimalt med tanke på skolestart

Endre antall samlingsdager grunnet fravær

Fredag ettermiddag til mandag ettermiddag x 2 samlinger

Torsdag ettermiddag til søndag kveld x 1 samling

Den ene samlingen skal være på snø

Involvering av klubbtrenerne er ønskelig -og det er et ønske om god involvering i forkant og fordeling av arbeidsoppgaver før oppstart av samlingen

Samarbeide med «idrettskoler Hedmark (Oppland NTG)» WANG toppidrett, Storhamar VGS, Trysil VGS, Tynset VGS, Øvrebyen VGS (Kongsvinger) og NTG Kongsvinger



Samlingsplan 2024

1. Dagsamling Hamar: 17. august.

2. Natrudstilen/Sjusjøen: 5. – 8. september. Første økt torsdag klokken 18:00 og siste økt søndag ettermiddag. (Ikke ledig i Trysil)

3. Torsby: 18. – 21. oktober. Første økt fredag klokken 18:00 og siste økt mandag ettermiddag.

4. Trysil: 8. – 11. november. Første økt fredag ettermiddag og siste økt mandag ettermiddag.

Åpne dagøker



Juniortrenere i Hedmark skikrets

Kartlegge alle juniortrenere.

Kompetansedeling.

Teamsmøter – første møte i juni hvor Monika går igjennom alle samlinger.

Kartlegge hvem som ønsker og kan delta på samlinger.

Åpne økter



Team Hedmark Sjusjøen 24/25

Team for seniorer og siste års junior (2005-modeller).

Samlinger + ukentlige økter på/nær Lillehammer.

Personlig treneroppfølging dersom ønskelig.

Minst 35 utøvere som har meldt interesse. Hedmarksløpere + 1 svenske, 5 fra Oppland, 1 fra Oslo, 2 fra Akershus, 1 fra Vestfold og Telemark. 24 utøvere har pr dd sendt inn signert kontrakt (forventes å stige).

Trenere:

Kristoffer Kvarstad, 50%

Monika Kørre, ca 10 %

Henrik Pedersen, x %



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

Vil samarbeide med Team Elon Vest



Regionsamlinger i klubbregi

Lørdag 31. august:

Gratis dagsamling for utøvere f. 2011-2012-2013 på Elverum i regi av Strandbygda IL.

Andre initiativ?



Kretsens smøreservice på hovedrenn

- ❖ Senior: Smøresjef **Trond Opsal**.
- ❖ Junior: Team-leder **Andrè Kvarstad**.
- ❖ Hovedlandsrennet: vi antar at pålagt felles smøretjeneste fortsetter
- ❖ 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.
- ❖ **Mandag 27. mai kl. 20:00** - Smøremøte/webinar for løpere og støttefunksjoner i Hedmark skikrets. Tema: erfaringer fra siste år, tanker om skivalg/slip etc, planer for kommende sesong.



Saker fra Hedmark til vårmøte i NSF langrenn

- Hovedlandsrennet:
 - Ønsker 50 videre fra prolog
 - Mix-lag i stafetten ikke tillatt i 2024, grunnet at arrangør ikke ønsket. Det må åpnes for dette, og NSF må sette krav til arrangør om det. Da slipper 1-2 løpere å gå på lag som ikke kan fullføre.
 - Sprint før langrennscross => bra!
 - Bra påmeldingssystem til stafetten!



Saker fra Hedmark til vårmøte i NSF langrenn

- Junior:

- En sprint til i NC-jr og kutte et distanseløp, for eksempel samtidig med hoved-NM for jr. Det vil gi hvert 3. løp som sprint slik som man har på senior.
- Må ha to spor på klassisk-distanse i jr-NC/NM (forsøk med kun ett i jr-NM ikke vellykket)



Saker fra Hedmark til vårmøte i NSF langrenn

Generelt:

- Veldig «stram» terminliste denne sesongen; bør utnytte helger etter påske ved tidlig påske.
- Ved reservering/avtaler om overnatting (forbund/arrangør): Må kreve av overnattingsstedet at de legger opp til tidlig frokost (fra kl 05?) for smørere.
- Vurdere tidspkt for første start på renn, særlig senior der det er kun to klasser (+ para). F.eks i Hommelvik startet sprint kl 10 og var ferdig ca kl 13.30. Ved å utsette start f.eks en time vil man også kunne unngå «tidlig-frokost» (ref pkt over)
- **Ber om at serviceavgiften på nasjonale renn fjernes så raskt som mulig.**
- **Fortsatt fokus på at løyper ikke blir for lange/tunge i sprint, men også i distanseren**



Kretsens informasjonskanaler og SOME

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

❖ **Facebook:**

-Hedmark skikrets (side)

-Hedmark skikrets Langrenn (side): **UTGÅR**

-HUSK (gruppe): **Endres til Hedmark skikrets Langrenn**

-Hedmark skikrets Langrenn HL Langrenn (gruppe): **UTGÅR**

❖ **WhatsApp:**

-Team Hedmark Sjusjøen (for utøvere og trenerne)

-Nye grupper til hovedrenn og samlinger (for utøvere + foresatte, trenere)

❖ **Instagram:**

-hedmarkskikrets

-teamhedmarksjusjoen



Kurs/Utdanning

- ❖ En del interesse for trener 2-kurs. NSF jobber med et kurs med oppstart i høst. Trolig nettbasert teori og regionale samlinger for praksis.

[Kurs \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

- ❖ NSF: Ny utgave av boka «Utviklingstrappa i Langrenn» har kommet og kan bestilles her (podcast også tilgjengelig):

[Utviklingstrappa \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)



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...)



KM og kretscup 2025

Fortsatt felles KM med Oppland?

Veldig bra med felles KM. Sprint og fellesstart er riktige øvelser å ha på felles KM m/Oppland

Hva synes vårmøte om ny klasseinndeling på KM stafett?

Bra. Forslag om å endre kravet om «begge kjønn representert på hvert lag» til «minst en jente på hvert lag». Det vil medføre at et rent jentelag vil telle i konkurransen.

Hva synes vårmøte om vinterens KM- og kretscupøvelser?

Bra



Andre saker til drøfting nå eller på høstmøte?

- Utfordre kretsens juniorer/seniorer til å stille på KM-stafetter/kretsens finalehelg. Viktig som forbilder for de yngre. Gjerne få arrangøren til å starte junior/senior før barna, slik at barna kan se «de store» gå på ski.
- Fortsett gjerne med regionale kretsmøter slik som i fjor høst.
- Mer sammenslåing av klasser ved fellesstart og lav deltakelse. Jenter og gutter kan gjerne starte samtidig dersom behov.
- Ønskelig med dato for kretscup og KM blir kjent så tidlig som mulig (pga skiskyting)
- Veldig bra med avslutning i kretscup/KM stafett på Savalen! Kan gjerne gjentas.
- Spre suksesskriterier for å få nye barn med på kretsrenn (for eksempel felles avslutning på KM stafett)

Hovedlandsrennet 2026 skal arrangeres på Tolga (hopp) og Savalen (langrenn)!



Norges
Skiforbund

Hedmark skikrets

