



NORGES SKØYTEFORBUND



NSF Ledermøte

Seksjon: Kortbane og Hurtigløp

09.05.2026

14:25 – 17:00



Agenda

Sportsplan - Hurtigløp: langbane og kortbane

Sportslig satsning

Kortbane

Hurtigløp



NORGES SKØYTEFORBUND

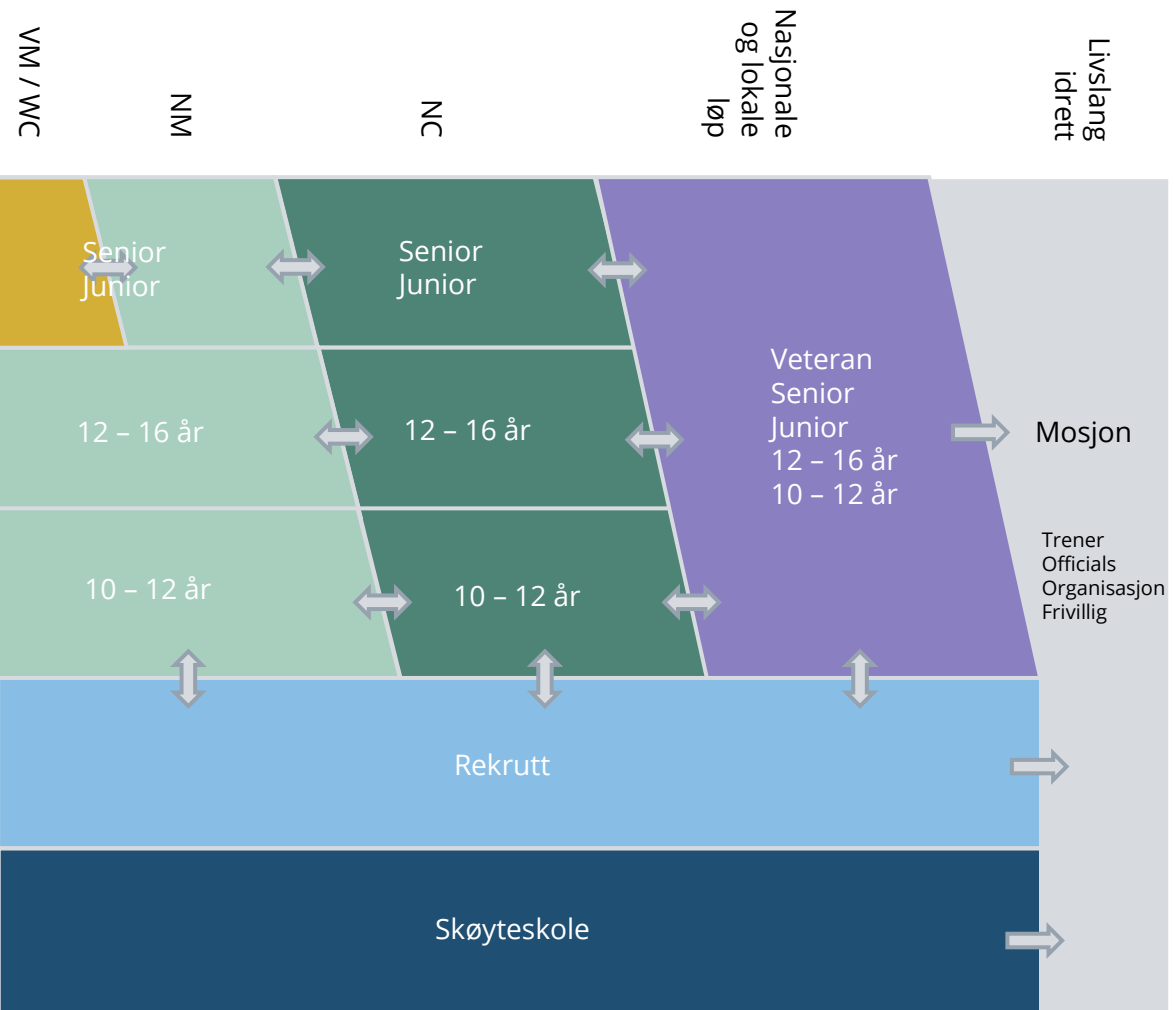


Utviklingstrapp Kortbane / langbane

Presentert av Petter Andersen, sportssjef hurtigløp



HURTIGLØP (kortbane / langbane)



MÅL FOR UTVIKLINGSTRAPPEN

Senior	Skøyteglede Eierskap til egen utvikling Prestere i konkurranser Være gode forbilder	Ganske like treningsmengder som videregående skole- alder, men betydelig mer tid og fokus til restitusjon
17-19	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer Treningsforståelse Prestere i konkurranser	Forutsatt at utøvere i denne alderen har en skolehverdag som kan kombineres med disse treningsmengdene.
15-16	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer Treningsforståelse	Forberedelse til totalbelastningen som kommer på idrettsgymnas. Fortsatt allsidig for å sikre nok trening.
13-14	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning Mestre tekniske utfordringer	Utholdenhet og styrke skilles ut som egne økter. Bør fortsatt være med på andre idrettsaktiviteter.
11-12	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter Tåle høyere belastning	Spesifikke økter bør også ha små innslag av lek og allsidighet/ utholdenhet/ styrke.
Rekrutt / 10	Skøyteglede Allsidige skøyteferdigheter	Spesifikke økter bør også ha små innslag av lek og allsidighet/ utholdenhet/ styrke.



ANTALL ØKTER I UKEN

Senior	10											
17-19	9-10											
15-16	7-8											
13-14	4-6											
11-12	2-3											
Rekrutt /10	1-2											



FORDELING AV ØKTER

Alder	Antall økter / uke	Økter i klubb	Skøyte-spesifikke aktiviteter	Allsidige økter	Utholdenhet	Styrke
Senior	10	5 - 6	5 - 6		3	2
17 – 19	9 – 10	4 – 5	5 – 6		2 – 3	2
15 – 16	7 – 8	4 – 5	4 – 5		2	1 – 2
13 – 14	4 – 6	3 – 4	3	1 - 2	1 – 2	1*)
11 – 12	2 – 3	2 – 3	2 – 3	1 – 2		1*)
Rekrutt / 10	1 – 2	1 – 2	1 – 2	1		

*) Styrkeøkt kan utføres som del av annen trening.

For styrkeøkter i de lavere aldersgruppene bør fokus ligge på riktig teknikk og få repetisjoner. Det anbefales at utøvere fører Olympiatoppens treningsdagbok fra 13-14 års alder.





NORGES SKØYTEFORBUND



Kortbane



Medlemmer i Teknisk Komité Kortbane



Christian Pedersen
Leder TK-KB



Stian Bjørge
Vara TK-KB



Anders Ratdal
Medlem TK-KB



Mats Roger Jensen
Medlem TKH



Einar Agdestein
Medlem TK-KB



Morten Staurbo
Medlem TKH



Per Egil Samdahl
Medlem TK-KB

Kortbane

Fellesskap: Etablering av en inkluderende kultur der sosialt samhold er fundamentet for sportslig suksess.

Utvikling: Prioritering av langsiktig mestring og allsidighet over tidlig spesialisering og resultatfokus.

Ferdighetsbasert seleksjon: For å maksimere mestringsfølelse og rettferdighet prioriteres gruppering etter ferdighetsnivå fremfor rigide skiller mellom alder og kjønn.

Langsiktig idretts glede: Fokus på allsidig lek og "skøyteglede" fremfor tidlig spesialisering sikrer en bredere rekrutteringsbase og forebygger frafall.

Inkludering: Miljøet skal fungere som et trygt rom uavhengig av bakgrunn, sosioøkonomiske barrierer nøytraliseres gjennom aktiv bekjempelse av utstyrspress.

Håndbok for kortbane



Utarbeidet av teknisk komite kortbane (mai 2025)



NORGES SKØYTEFORBUND



Rekrutttraining



Kommende sesong

- ISU-prosjekt
- Sesong 26/27 igang
- Is 365
- Klubber
- Samarbeid
- Samling og treninger

Være med?

- Ta kontakt
- Utstyr til utlån



HERKULES SUMMER CAMP

SKIEN NORWAY 2025



Kortbane Terminlisten

- **19.–20. september 2026 – NC 1 (TKK)**
- **17.–18. oktober 2026 – NC 2 (OSK)**
- **12.–13. desember 2026 – NC 3 (TKK)**
- **26.–28. februar 2027 – LM/NM Kortbane (Stord)**
- **13.–14. mars 2027 – NC-finale (Skien)**

Det planlegges i tillegg flere 1-2 dagers regionsløp.

Medlemmer i Teknisk Komité Hurtigløp



Renate Jeppsson
Leder TKH



Øystein Grødum
Vara TKH



Marcel Vanberg
Medlem TKH



Roar Eriksen
Medlem TKH



Jan Benny Nyborg
Medlem TKH



Emil Dahl
Medlem TKH



Bjørn Pettersen
Medlem TKH



Heidi Støen
Leder DUH



Gunnar Lødding
DUH



Magnus Ripsrud
DUH



Marcel Vanberg

- Terminlisten 2026 -2027
- Søkere til NM 2027
- Mange strykninger av uttatte NM løpere
- Håndboka
- Arrangørveileder
- Spesielle bestemmelser



Arrangører NM 2027

NM Senior Enkeltdistanser

Stavanger Sandnes SK

NM Senior Sprint og Allround

Hamar IL og SSK Toten

NM Junior Allround

Braatt IL

NM Junior Sprint

Arendal SK

Landsmesterskapet

Bjugn Ørland SK

Veteranmesterskapet

Bjugn Ørland SK



NORGES SKØYTEFORBUND



Søkere NM 2028

NM Senior Enkeltdistanser

NM Senior Sprint og Allround

NM Junior Allround

NM Junior Sprint

Landsmesterskapet

Veteranmesterskapet

Stavanger Sandnes SK

Hamar IL

Båstad IL

Båstad IL

Bjugn Ørland SK

Båstad IL

Braatt IL

Bjugn Ørland SK

Tynset IF



Emil Dahl, Norgescupansvarlig og Rankingansvarlig

Norgescup

- Spørreundersøkelse ifm NC
- Antall Norgescuper
- Regler
- Fellesstart



Jan Benny Nyborg

Det har vært en LM-komite som har jobbet med distanseoppsett for LM. Sissel Borgen, Astrid Vårvik Norheim, Tobias Fløyten, Anne Gerben Wind og Petter Andersen.

Landsmesterskapet

- Distanseoppsett
- Fellesstart
- Lagøvelser
- Påmelding (iSonen og google-skjemaet for lagøvelser)



Møte LM-komiteen 06.04.2026

Til stede: Jan Benny Nyborg, Astrid Vårvik, A.G. Wind, Tobias Fløiten, Sissel Borgen

Sak1. Fellesstart:

- Positive tilbakemeldinger fra løpere, lagledere og tilskuere.
- Enighet i komiteen om at dette blir formatet man ønsker å bruke fremover.

Forslag fra komiteen:

Kjøre fellesstart som 2026, men med 8 runder på alle heat.

NB! Komiteen har ikke rukket å diskutere forslaget fra Båstad på fellesstart, men håper det kan tas opp til diskusjon på ledermøtet. Så kan LM-komiteen ta det til videre diskusjon ved en senere anledning, og overlate til TKH å behandle det i møte senere.



Sak 2. **Distanseoppsett:**

- Løpere fornøyd med distanseoppsett.
- Fler positive tilbakemeldinger enn negative.
- Skal det gjeninnføres 3000m for 14år, og 1500 for 13år?

Forslag fra komiteen:

I tråd med NSF sin nylig sportsplan og med tanke på å tilpasse norske forhold til resten av Europa, foreslår komiteen å ikke gjeninnføre 3000m for 14år og 1500m for 13år.



Sak 3. Lagtempo/teamsprint

- Med tanke på tidsplanen under LM, har det vært forespurt om man skulle kjøre lagtempo og teamsprint annethvert år.

Forslag fra komiteen:

Komiteen foreslår å videreføre årets oppsett med både lagtempo og teamsprint under LM. Da dette er fremtidige OL øvelser og øvelser som løperne setter pris på.



Sak 4. Paraklassen

- Det ble en del situasjoner i paraklassen under premieutdeling, da utøverne stiller i forskjellige klasser ved andre sportsarrangementer. Og i den forbindelse mente at selv om de går samlet under ei klasse, burde premiering være differensiert mellom den etter handicap.

Forslag fra komiteen:

- Komiteen foreslår å dele ut gullmedalje til alle i differensierte klasser, slik at de kan bli «vurdert» etter sitt handicap.

Eventuelt:

- A.G. Wind skulle ta på seg oppgaven med å se på distanseoppsett dag for dag, for å finne et oppsett som passer dagens distanser.



Roar Eriksen

- Hovedansvarlig for uttak til NM – skal tas på klubbmøte.
- Er leder for statistikkgruppa i NSF
- Norske rekorder og distansemerker: forslag fra klubber for å dele ut distansemerker på NM.



Dommerutvalget i hurtigløp (DUH) ved Heidi Støen – tas på klubbmøtet

- DUH er NSF's faglige instans i dommerspørsmål
Fullstendig liste over oppgaver se Håndbok for hurtigløp
- DUH oppnevner startere, overdommere og teknisk delegerte til NM, NC, LM
- DUH holder starter og overdommerkurs og har ansvar for autorisering (nivå 3) etter kurs og avholdt prøve
- Holder årlig seminar for OD og ST
Magnus og Marcel Vanberg har ansvar for ST kurs og ST seminar.
- **Planlegger starterkurs: Arendal, Oslo og Trondheim**
- NSF: ISU Referees and Starters Course 01.-04.October, 2026 in Stavanger
- Alle kurs skal gå via Daria.Kamelkova@nif.idrett.no. Info om kurs sendes minst 2 måneder før.



Rekruttering – tas på klubbmøte

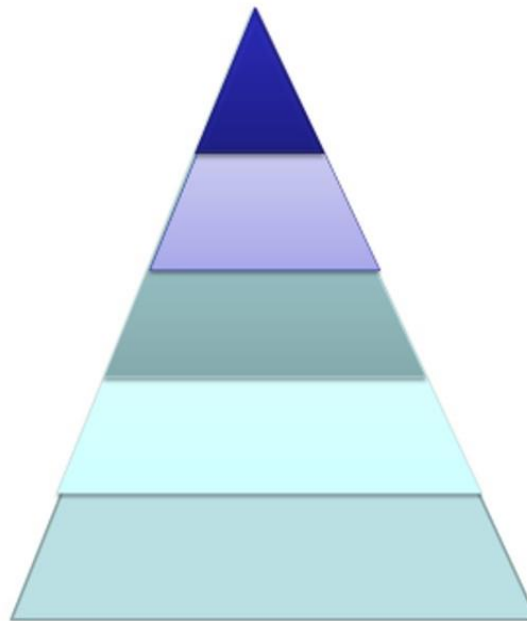
- Vi trenger rekruttering av overdommere og startere
- ISU stiller krav om at i internasjonale løp og nasjonale mesterskap skal OD og ST være fra ISUs liste over OD og ST nivå 1 og 2
- Vi trenger hjelp fra klubbene til rekruttering av funksjonærer. Hold dommer tidtakerkurs for løpere /foreldere/frivillige.
- DUH håper at synliggjøring kan være med på å bidra til rekruttering
 - bilde på NSF's hjemmeside av OD/ST/TD under NC, NM og LM, og det jobbes med å få like jakker
 - Starterne gul starterarm med NSF logo

OD og ST utdanning i NSF – **tas på klubbmøte**

Dyktighet & interesse
- innstilling fra NSF til ISU

DUH OD og ST kurs og prøve
= nivå 3

Kurs og autorisasjon i Krets



1. ISU-OD/ST
2. Internasjonal OD/ST
3. Nasjonal OD/ST
4. Krets- OD/ST
5. Dommer/Tidtaker



Spørsmål?



Kontakter kortbane:

Christian Pedersen, TKK Leder: cfredpe@gmail.com

Stian Bjørge, Vara TKK: stbjorge@gmail.com

Einar Agdestein, TKK medlem: Einar.Agdestein@nif.idrett.no



Kontakter hurtigløp:

Norgescup hurtigløp: nc.ansvarlig@gmail.com

Emil Dahl, Sport Expert: nfsportexpert@gmail.com

Renate Jeppsson, TKH leder: renate.jeppsson@gmail.com

Petter Andersen, NSF sportssjef: Petter.Andersen@nif.idrett.no

Marcel Vanberg, Terminliste, NSF dokumenter: marcel@vanberg.no

Heidi Støen, DUH: stoenhei@gmail.com

Daria Kamelkova, NSF Stevner, resultater:
daria.kamelkova@nif.idrett.no