

Inspirasjons- og informasjonsmøte Buskerud Freeski 2025

Referat, onsdag 29. oktober 2025

Buskerud Freeski Kometen – Samhold og utvikling

Buskerud Freeski-komite hadde også i år sitt høstmøte på Teams før sesongstart. Buskerud Freeski Kometen jobber aktivt for å skape samhold, videreutvikle miljøet og ta vare på den økende interessen for freeski-sporten. Gjennom dette møtet formidles all relevant informasjon til foresatte, klubber, trenere og andre som ønsker innsikt i hva som skjer i miljøet. Innholdet dekker hele reisen “fra nybegynner til utøver” og omfatter blant annet konkurranseformer, cuper, arrangementer, samlinger, utvikling, trening og veien videre mot toppidrettsgymnas.

Målet med møtet er å bidra til god kommunikasjon, inspirere til samarbeid og sikre at alle parter står godt rustet til en ny og spennende sesong.

Viktig med god informasjonsflyt

Det er viktig at alle følger godt med på informasjonen som legges ut. De fleste bruker nå Spond som informasjonskanal. Selv om den i stor grad er en lukket plattform, fungerer den svært godt til kommunikasjon internt i klubbene. Informasjon som kommer fra Buskerud Freeski Kometen blir sendt til Liv [etternavn], [stillingstittel], som videreformidler den direkte til klubbenes kontaktpersoner. Disse kontaktpersonene har ansvar for å dele informasjonen videre til utøvere og foresatte.

Vi opplever likevel at det til tider kan være noen hindringer i denne informasjonsflyten. Derfor oppfordrer vi alle som er registrerte som kontaktpersoner i klubbene til å følge nøye med på informasjonen Liv sender ut, og sørge for at den når ut til alle det gjelder. I tillegg legger vi ut relevant informasjon på vår Facebook-side, slik at både utøvere, foresatte og trenere enkelt kan holde seg oppdatert.

Buskerud Freeski Cup

Det kåres en vinner av BFC, og det deles ut premier på hver cup og til slutt sammenlagt vinner i Yngre Junior og Junior klassen. Vinneren av Junior klassen får friplass til NOR Freeski Cup (NC) kommende sesong. Klubben til utøveren som vinner Junior klassen i BFC, har ansvar for å informere sin utøver om hvordan friplassen til NC fungerer og hvilke regler som gjelder.

BFC er et arrangement der hele bredden kan delta. Konkurransene kan være utfordrende for hver enkelt utøver, avhengig av hvor mye innsats man legger i gjennomføringen, samtidig er de åpne og inkluderende for dem som ønsker å delta på et lavere nivå. Rennene har alltid vært svært godt gjennomført og preget av god stemning, arrangert av klubbene i Buskerud. Dette er en flott arena for å samle bredden i miljøet, der ungdommene blir kjent med hverandre, opplever idrettsglede og deler gleden ved freeski.

BFC har 6 renn denne sesongen. [Terminlisten for freeski ligger her](#)

Hver enkelt klubb legger ut påmelding til det rennet eller den cupen de er ansvarlige for å arrangere. Vi anbefaler å følge godt med, da påmeldingsfristen er onsdagskveld før hvert renn.

Samlinger

Det jobbes nå med å tilby samlinger for både 8–13 åringer og for utøvere fra 14 år og oppover. Samlingen for de yngste vil bli arrangert på SNØ, og informasjon om denne er allerede [publisert](#). Når det gjelder samlingen for 14+, vil mer informasjon bli lagt ut innen kort tid. Vi håper på god deltakelse på begge samlingene, og ser frem til å samle mange engasjerte utøvere fra hele kretsen. I tillegg er vi allerede i gang med planleggingen av en større samling i august 2026. Detaljert informasjon om denne vil bli publisert før sommerferien.

Junior FIS-renn

Vi er på utkikk etter muligheten til å arrangere enda et Junior FIS-renn i Buskerud denne sesongen. Geilo IL arrangerte det første Junior FIS-rennet som noen gang har blitt gjennomført i Norge – og gjorde det med stor suksess. Vårt ønske er å kunne tilby et lignende renn som fanger denne unge og lovende aldersgruppen, og gir dem muligheten til å delta i et FIS-renn der deltakerne er jevnaldrende og konkurrerer på et nivå tilpasset deres utvikling.

Facebook og Instagram

Buskerud Freeski Kometen har aktive sider på både Facebook og Instagram, og vi anbefaler alle utøvere, foreldre og trenere å følge disse kanalene. Her legges det ut oppdatert informasjon om renn, resultater, arrangementer og annet som skjer i freeski-miljøet i Buskerud.

Facebook - [Freeski - Buskerud Skikrets](#)

Instagram - [Freeski - Buskerud Skikrets](#)

Vi oppfordrer klubbene til å dele innhold med oss, slik at vi kan legge det ut på våre kanaler. Vi gjør vårt beste for å publisere alt som sendes inn. Dersom det er spesielt viktig informasjon som må deles på våre sider, ber vi den aktuelle klubben om å kontakte oss direkte, så sørger vi for å formidle budskapet.

Hvis Kometen vurderer at innholdet ikke er relevant for våre plattformer, vil det ikke bli publisert.

I løpet av denne sesongen planlegger vi et lite prøveprosjekt sammen med klubber som ønsker å delta. Prosjektet går ut på å dele vår Instagram-konto med klubbene, der én trener eller en engasjert forelder får ansvaret for å ta bilder og videoer fra klubbens aktivitet i én uke.

Målet er å vise frem det gode arbeidet som gjøres i klubbene, gjøre sporten mer synlig og la gleden i freeski-miljøet skinne gjennom.

Per i dag har vi ikke mange følgere på Instagram, men vårt mål er å øke antallet med over 100 % hvert år de neste fire årene, og deretter med 30–50 % årlig de påfølgende fem årene. Dersom vi lykkes med dette, vil vi nå ut til en betydelig bredere målgruppe – et realistisk og spennende mål for fremtiden. **Bli med og hjelp oss å vokse! Følg Buskerud Freeski Kometen på Facebook og Instagram** – hvis du ikke allerede gjør det.

Aktivitet i Buskerud Freeski

Det er som alltid mye aktivitet i freeski-miljøet i Buskerud denne sesongen – kanskje enda mer enn tidligere. Spesielt ser vi økt aktivitet innen FIS-konkurranser, og samtidig en tydelig vekst i interessen for BFC.

Dette er en svært positiv utvikling, og vi gleder oss over at sporten fortsetter å vokse i Buskerud. Det er flott at det finnes flere tilbud som gir både bredden og de mer satsende utøverne gode muligheter til å utvikle seg videre. Det burs også fremheve at Kongsberg arrangerer et NOR Freeski Cup (NC) denne sesongen, og at Norgesmesterskapet (NM) blir arrangert på Geilo – virkelig gledelige nyheter for hele miljøet.

Mer informasjon finner du nedenfor under punktet Terminliste 2025/2026.

Michelle Hasle, utviklingsansvarlig i NOR Freeski, Skiforbundet.

Michelle formidlet hva FIS er og at de er underlagt FIS- reglementet. Det blir brukt poengsystem for å rangere utøverne og man må ha en aktiv FIS-kode for å kjøre FIS-renn. Utøverne må ha en aktiv FIS og årslisens (forsikring). Dette kjøpes selv i Minidrett.

For å arrangere FIS-renn er Skiforbundet behjelpelig med å søke og all informasjon ligger på hjemmesiden til Skiforbundet.

Søndag 30.november er det FIS-renn på SNØ. Påmeldingsfrist er 9.november kl.23.59. Etteranmelding mottas frem til 19. november. NB! Etteranmeldingsgebyr på 175,-.

Norfreeski cupen er den nasjonale konkurranseserien for freeski i Norge. NOR freeski cupen og NM er toppidrettsarrangement og FIS- renn.

Rennene har deltagerbegrensning og påmeldte rangeres etter FIS- poeng. Påmelding til NOR- Freeski Cupen åpner 1.januar 2026. Påmeldingsfristen er søndagen to uker før konkurransehelgen.

Tema: NC, NM, HL og FIS-renn – informasjon om lisens, aldersklasser, arrangering og terminliste 2025/2026.

FIS og poengsystem:

FIS (Det internasjonale skiforbundet) organiserer internasjonale renn som NOR Freeski Cupen. Utøvere må ha aktiv FIS-kode og lisens. FIS-poeng brukes for å rangere utøvere, og enkelte konkurranser har minimumskrav til poeng.

Lisenser:

FIS-lisens: Kjøpes selv i *Minldrett* og må fornyes innen **1. oktober** hvert år. Hver enkelt utøver må kjøpe sin egen FIS-lisens – dette håndteres **ikke lenger via klubbene**.

Årslisens/skilisens: Obligatorisk forsikring. To nivåer tilbys – grunnlisens (1500 kr) og utvidet lisens (3600 kr).

Begge lisenser må være gyldige for å kunne delta i FIS-renn.

Aldersklasser:

- NC/NM (FIS-renn): Junior (2008–2012) og Senior (2007+).
- HL (ikke FIS-renn): Yngre junior (2012–2013).

Krav for å arrangere FIS-renn:

- Søknad via NSF til FIS.
- FIS-utdannede dommere og teknisk delegert (TD).
- Godkjent start- og resultatsystem.
- Kostnader for reise, lønn, dommere, TD og systembruk.

Terminliste 2025/2026

23.11.25	SNØ – Big Air (FIS-renn)
17.01.26	Trysil – NOR Freeski Cup
31.01.–01.02.26	Vassfjellet – HL
12.–14.03.26	Geilo – NM
07.–10.04.26	Trysil – Europacup

Deltakelse og påmelding:

- Påmelding åpner 1. januar 2026 kl. 09:00.
- Frist: Søndag to uker før konkurranse.
- Etteranmelding mulig til onsdag før konkurranse (gebyr 175 kr).
- Ved fulle renn avgjør FIS-poeng hvem som får plass.
- Fri plasser til arrangørklubb og vinnere av kretscup/HL.

Annet:

- Utøvermøte 6. januar 2026.
- Ny *WhatsApp-gruppe* erstatter deltaker-e-poster.

Morten Bragerhaug - Trening og toppidrettsgymnas Utvikling av ungdomsutøvere

Trening og utvikling av ungdomsutøvere i freeski handler først og fremst om å bygge opp gode grunnferdigheter, skiglede og robusthet i idretten. Det er viktig at ungdom får ha det gøy på ski, øver på det de selv synes er spennende, og utvikler grunnleggende ferdigheter i alle retninger. Slik opparbeides balanse, koordinasjon og kontroll, som gir et solid fundament for videre utvikling.

Et hovedmål i treningen er å gjøre utøverne robuste, både fysisk og mentalt. For å tåle belastningen i freeski og forberede seg på økt treningsmengde ved et toppidretts- eller skigymnas, bør det være fokus på styrketrening med riktig teknikk, særlig for bein, kjerne og overkropp. I tillegg er utholdenhetstrening gjennom løping, sykling og fjellturer viktig, sammen med skadeforebyggende arbeid.

I ungdomsårene skjer det store fysiske endringer som påvirker prestasjon og risiko for skader. Gutter får økt testosteronproduksjon som gir rask vekst og mer muskelmasse, mens jenter får mer østrogen som kan føre til redusert relativ styrke i en periode. Vanlige skader i freeski er blant annet *shin-bang*, *slattere*, tretthetsbrudd, samt rygg-, korsbånd- og meniskskader. Den beste forebyggingen er å følge utviklingstrappa, trene styrke og motorikk systematisk, og unngå store, plutselige endringer i belastning.

Målsettingsarbeid er også en sentral del av utviklingen. Det bidrar til motivasjon, struktur og retning i treningen, både på kort og lang sikt.

Overgangen fra klubb til skigymnas innebærer mer spesialisert trening og høyere treningsmengde. Derfor er det viktig at utøverne er fysisk forberedt, tåler økt belastning og får en gradvis opptapping av treningsmengden. En kontrollert og balansert utvikling gir best forutsetninger for trivsel, mestring og langsiktig progresjon i sporten.

La oss holde god kontakt.

Til slutt vil vi rette en stor takk til alle som deltok på møtet, og spesielt til Michelle og Morten for verdifull faglige input og informasjonen de delte med oss.

Vi vil også minne om at det er fullt mulig å ta kontakt med oss dersom det er spørsmål, innspill eller saker dere ønsker å løfte.

Send oss gjerne en e-post på: buskerudfreeski@gmail.com

La oss fortsette å holde god kontakt og samarbeide for å styrke freeski-miljøet i Buskerud!

Med vennlig hilsen,

Elsa Giljan Kristjánsdóttir, Morten Grøndal og Tonje Falck Bakken