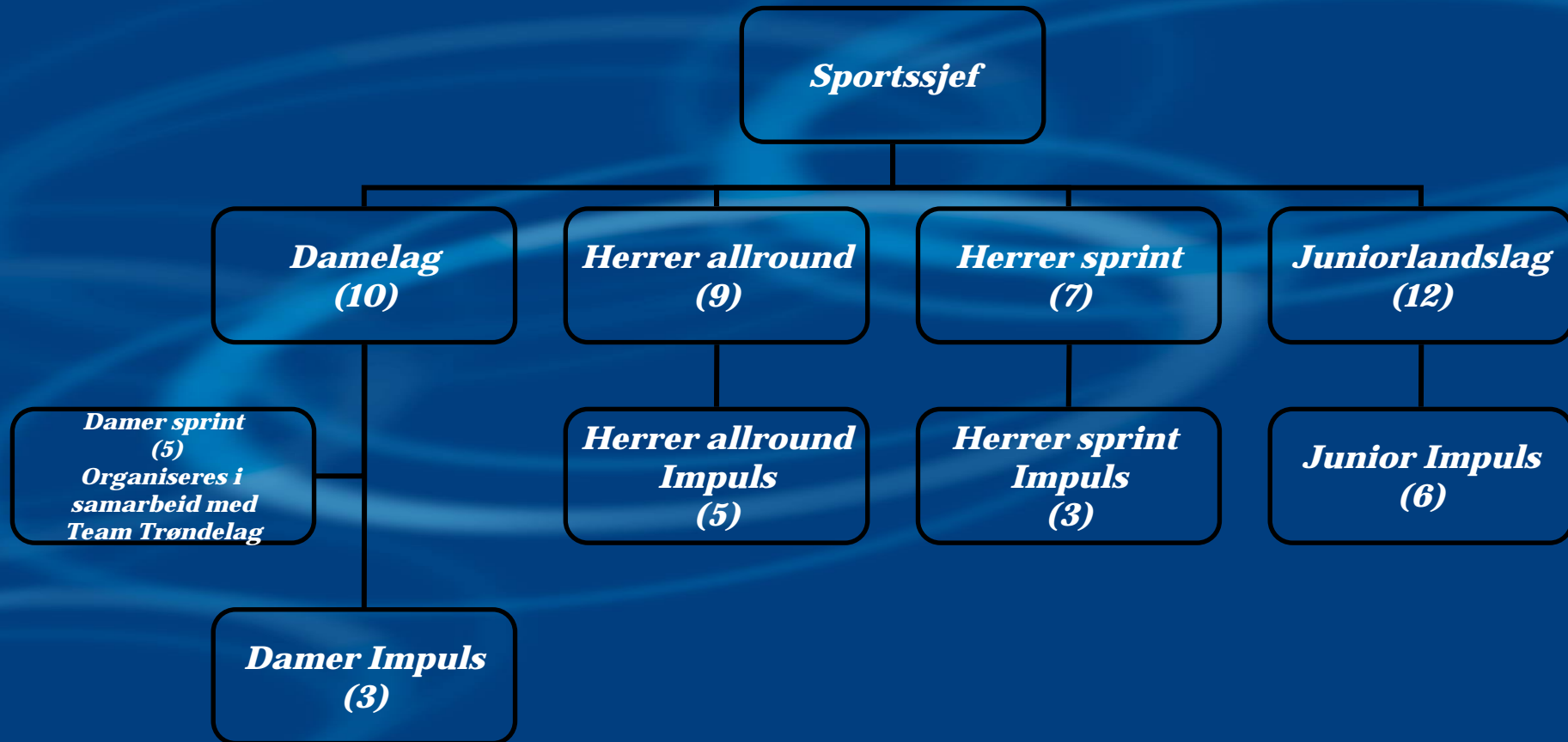


Presentasjon av
landslagene i langrenn
sesongen 2008 - 2009

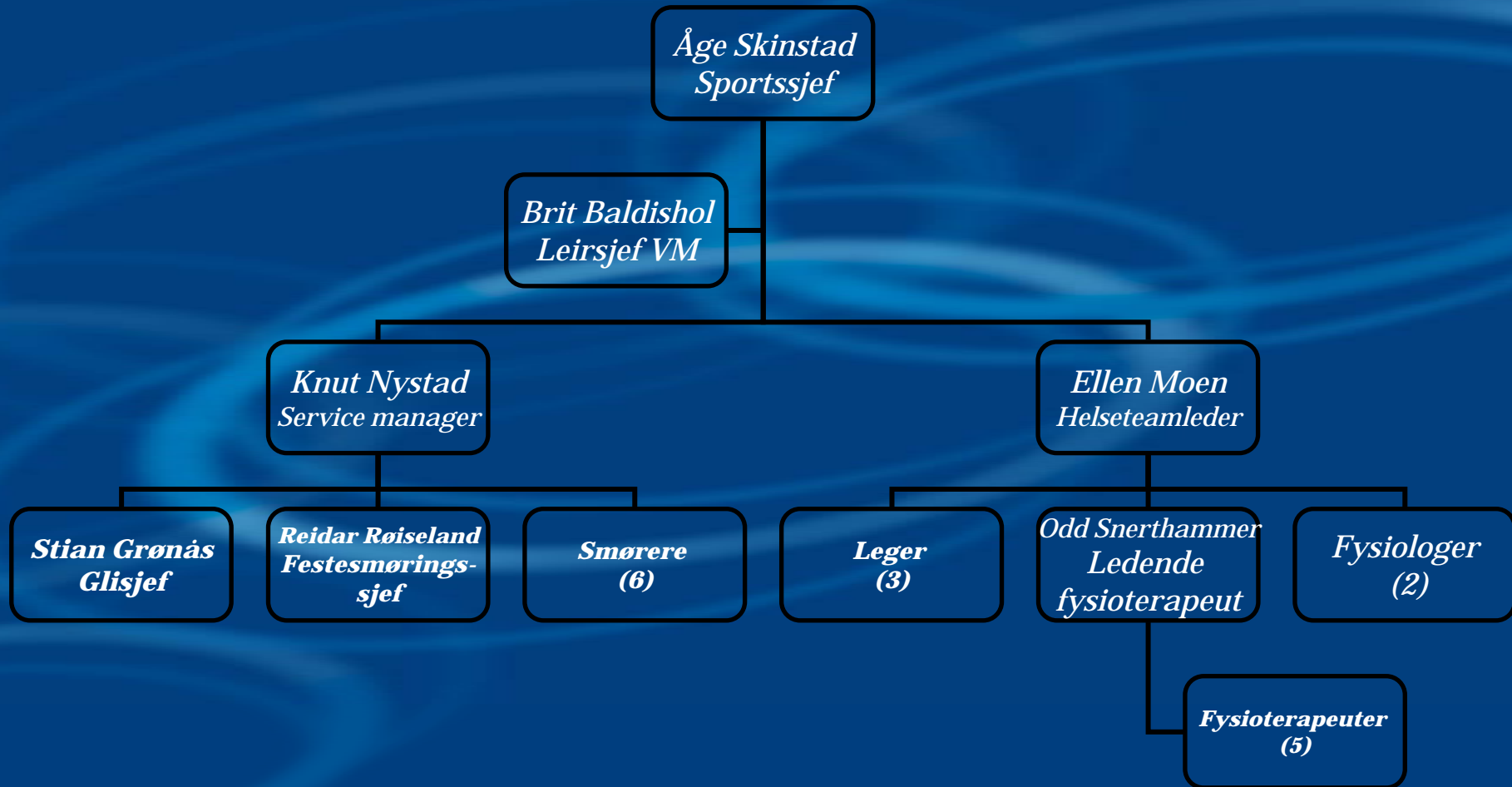
Struktur landslag



Struktur trenere



Struktur støttefunksjoner



Våre verdier!

Offensive

Positive

Samarbeidsvillige

A silhouette of a cross-country skier in a dynamic, forward-leaning pose, holding two poles. The skier is wearing a helmet and a bib with the number '7' on their thigh. The background is a solid blue color.

Damer elite

Marit Bjørgen

Marte Elden

Astrid Urenholdt Jacobsen

Therese Johaug

Marthe Kristoffersen

Betty Ann Bjerkreim Nilsen

Vibeke Skofterud

Kristin Størmer Steira

Kristin Mürer Stemland

Ingri Aunet Tyldum

Rognes IL

Henning Skilag

IL Heming

Tynset IF

IL Varden

Bækkelagets Spkl.

Slitu IF

IL Forsøk

Byåsen IL

Overhalla IL



- stolt hovedsponsor langrenn



Satsingsområder damer

1. *Sprintsatsing (eget opplegg TT)*
2. *Prioritere trening i konkurransesesongen, selv om dette går ut over WC. VM er målet.*
3. *Høydetrening.*
4. *Trene mer teknikk i konkurransefart.
Prioritere teknikktreningen også i sesongen*
5. *Lagbygging.*



Herrer allround

LIBEREC

IMPROMAT

cresco

Roger Aa Djupvik

Morten Eilifsen

Tord Asle Gjerdalen

Odd-Bjørn Hjelmeset

Tore Ruud Hofstad

Petter Northug jr.

Eldar Rønning

Martin Johnsrud Sundby

Simen Østensen

Fjellhug/Vereide-Hyen

Henning Skilag

IL Holeværingen

Fjellhug/Vereide-Hyen

Lillehamer Skiklub

Strindheim IL

Skogn IL

Røa IL

Fossum IF



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



Satsingsområder allround herrer

1. *Utholdenhet i begge teknikker og alle terrengtyper.*
2. *Kontroll på gjennomføring av planlagt trening*
3. *Høydetrening*



Herrer sprint

John Kristian Dahl

Anders Gløersen

Ola Vigen Hattestad

Tor Arne Hetland

Johan Kjølstad

Børre Næss

Øystein Pettersen

Strindheim IL

Rustad IL

Ørje IL

Byåsen IL

Skogn IL

Efteløt IL

Bækkelagets Spkl



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



Satsingsområder Sprint

- 1. Forbedre ALLE betydningsfulle kvaliteter!
En enda tøffere prioritering i forhold til trening. Være OFFENSIVE i hver eneste treningsøkt.*
- 2. Teknikk i konkurranse-hastighet.
Bli mer bevisst på teknikk-arbeidet generelt, og spesielt i konkurransefart.*
- 3. Arbeide med/trene på mentale faktorer. Spesielt for å prestere mer stabilt gjennom sesongen.*

Prosjekt 2010 (2011)

i samarbeid med Olympiatoppen

- 1. Ski 2010* *(OLT, kombinert og skiskyting)*
- 2. Teknikk* *(OLT, kombinert og skiskyting)*
- 3. Høyde/utholdenhet/helse* *(OLT, kombinert, skiskyting og skøyter)*

A silhouette of a cross-country skier in a dynamic, forward-leaning pose, set against a blue gradient background. The skier is wearing a helmet, goggles, and a bib with the number '7' on their left thigh. They are holding two ski poles. The text 'Damer junior' is overlaid in a white, elegant script font across the center of the skier's body.

Damer junior

Maiken Caspersen Falla

Kristin Gausen

Hilde Lauvhaug

Britt Ingunn Nydal

Tuva Toftdahl

Ingvild Flugstad Østberg

Lørenskog Skiklubb

Inderøy IL

Skrautvål IL

Njård

IL Heming

Gjøvik Skiklubb



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn





Herrer junior

Pål Golberg

Hans Christer Holund

Nicolas Brun-Lie Knudtson

Finn Hågen Krohg

Petter Soleng Skinstad

Rune Malo Ødegård

Gol IL

Nittedal IL

Njård

Tverrelvdalen IL

Vind IL

Molde og omegn IF



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



A silhouette of a cross-country skier in a racing stance, wearing a helmet and holding poles, set against a solid blue background. The skier is positioned centrally, leaning forward with arms extended and legs in a powerful stride. The text "Damer 'TT' sprint" is overlaid in a white, stylized font across the skier's torso.

Damer "TT" sprint

Ella Gjømle

Karianne Bjellånes

Kari Vikhagen Gjeitnes

Celine Brun-Lie

Guro Strøm Solli

Lyn Ski

Henning Skilag

Henning Skilag

Njård

Drevja IL



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



A silhouette of a skier in a dynamic, forward-leaning pose, holding two ski poles. The skier is wearing a helmet and a bib with the number '7' on their thigh. The background is a solid blue color.

Damer impuls

Sara Svendsen
Agneta Åsheim
Marthe Monrad-Hansen

Tromsø Skiklubb
Tromsø Skiklubb
IL Heming



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn





Herrer allround impuls

Chris Jespersen

Eivind Flugstad Østberg

Sjur Røthe

Eirik Kurland Olsen

Petter Eliassen

Byåsen IL

Gjøvik Skiklubb

Voss IL

IL ROS

Byaasen Skiklub



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



Herrer sprint impuls



Hans Petter Lykkja
Sindre Wiig Nordby
Timo André Bakken

Dalguten IL
Njård
Mjøndalen IF



Cresco®

- stolt hovedsponsor langrenn



Junior impuls



Martine Udnes Weng
Ragnhild Haga
Bente Landheim

Nes Ski
Åsen IL
Tynset IF

Edvard Hamilton
Marius Vegheim
Øyvind Y. Utengen

Sør-Fron IL
Gjerdrum IL
Byåsen IL



Samlingsplaner

<i>05. – 08. mai</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Oslo</i>
<i>07. – 09. mai</i>	<i>Damer</i>	<i>Oslo</i>
<i>18. – 21. mai</i>	<i>Junior</i>	<i>Oslo</i>
<i>19. – 23. mai</i>	<i>Herrer allround Herrer sprint Damer</i>	<i>Steinkjer</i>
<i>08. – 14. juni</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Sognefjellet</i>
<i>08. – 13. juni</i>	<i>Herrer sprint</i>	
<i>08. – 14. juni</i>	<i>Damer</i>	
<i>15. – 20. juni</i>	<i>Junior</i>	<i>Sognefjellet</i>

<i>22. – 27. juni</i>	<i>Herrer allround Herrer sprint + Damer</i>	<i>Kragerø – Oslo Kragerø - Drammen Kragerø - Oslo</i>
<i>25. – 27. juli</i>	<i>Herrer allround Herrer sprint Damer</i>	<i>Blink Sandnes</i>
<i>03. – 08. august</i>	<i>Herrer sprint Damer</i>	<i>Torsby Kvitfjell</i>
<i>04. – 09. august</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Oslo - Torsby</i>
<i>08. – 15. august</i>	<i>Junior</i>	<i>Torsby - Rena</i>
<i>19. – 29. august</i>	<i>Herrer sprint</i>	<i>Ramsau</i>

<i>26. – 08. september</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Seiser Alm - Livigno</i>
<i>26. – 06. september</i>	<i>Damer</i>	
<i>12. – 17. september</i>	<i>Junior +</i>	<i>Spätind</i>
<i>14. – 19. september</i>	<i>Herrer sprint +</i>	<i>Trondheim</i>
<i>21. – 26. september</i>	<i>Herrer allround</i> <i>Damer</i>	<i>Gjøvik</i>
<i>01. – 15. oktober</i>	<i>Herrer sprint</i>	<i>Livigno – Val Senales</i>
<i>04. – 10. oktober</i>	<i>Junior</i>	<i>Oslo ?</i>
<i>12. – 31. oktober</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Val Senales</i>
<i>12. – 26. oktober</i>	<i>Damer</i>	
<i>20. – 26. oktober</i>	<i>Sprint WC</i>	<i>Düsseldorf</i>

<i>06. – 12. november</i>	<i>Herrer allround</i>	<i>Sjusjøen</i>
<i>05. – 12. november</i>	<i>Herrer sprint</i>	
<i>06. – 12. november</i>	<i>Damer</i>	
<i>08. – 13. november</i>	<i>Junior +</i>	<i>Spåtind</i>
<i>13. – 16. november</i>	<i>Herrer allround</i> <i>Herrer sprint</i> <i>Damer</i>	<i>Beitostølen</i> <i>åpningshelg</i>
<i>01. – 12. desember</i>	<i>Herrer allround</i> <i>Damer</i>	<i>Davos</i> <i>WC</i>
<i>01. – 05. desember</i>	<i>Junior</i> <i>Senior uten høyde</i>	<i>Gålå</i>

Funksjonsehemmede



Vegard Dahle

Trygve Steinar Larsen

Svein Lilleberg

Nils Erik Ulset

Helge Flo (hospitant)

Byåsen IL

Avaldsnes IL

IL Leik

Tingvoll IL

HODR IL

*Funksjonsehemmede
rekrutt*



Espen Slåtsve Aknsnes

Arve Hæggernes

Hanna Lovise Sargenius

Hanne Vadseth

Vinne Skilag

Fana IL

Kjelsås IL

Tomrefjord IL

*Takk for
oppmerksomheten!*