

## Nyhetsbrev Gjøvik Toten Langrenn mars 2020.

På grunn av Coronaviruset ble det en rekordkort sesong. Junior-NM på Beitostølen ble avlyst, og vi var mange som «ble satt ut» av det.

Vi kan likevel se tilbake på en sesong med mye moro, og der vi har utøvere som har opplevd både oppturer og nedturer. Vi er selvfølgelig usedvanlig stolte over at vi har hatt en utøver i Junior-VM, Ansgar Evensen, og en utøver i Nordisk Junior-landskamp, Tuva Johnsen 😊 Vi har fortsatt stor bredde i teamet, og mange legger ned en stor innsats i treningsarbeidet.

Snøen kom tidlig denne sesongen, og vi så for oss en snørik vinter. Slik ble det ikke, og mye mildvær har tidvis gjort det krevende å ha gode skiforhold. Særlig var det lite snø i Holmenkollen, men på imponerende vis klarte arrangøren å arrangere skirenn. Og godt var det siden det skulle bli årets siste for juniorene våre.

Seniorene våre har fått flere NorgesCup helger. De har høstet nyttig lærdom og erfart at det er svært mange gode seniorer som satser ski i Norge. Det gir imidlertid motivasjon å se at de på gode dager går inn til svært respektable plasseringer og at avstanden til de beste ikke er avskrekkende lang.

Vi må se framover, og forholdene for skigåing er ypperlige både i Gjøvik-marka, Raufossåsen og på Totenåsen. De som benytter mulighetene godt med mye skitrening nå, stiller sterkt til neste sesong.

Det viktigste, som har skjedd siden forrige nyhetsbrev er:

- NM Senior stafett Konnerud.
- NM senior Konnerud.
- Junior-VM Lenzerheide.
- Norgescup junior Holmenkollen.
- Norgescup senior Gålå.
- Norgescup senior Veldre.



Det er stas å få komme til Holmenkollen, der juniorene konkurrerte i norgescup midt i februar.

De aller beste resultatene er følgende:

- Ansgar Evensen vant alt av sprintrenn, inklusive norgesmesterskap for junior og senior samt junior-VM. Høsfloet-Klæbo må skjerpe seg!
- Tuva Johnsen tok en 3. og 6. plass i Norges-cup, og ble uttatt til Nordisk juniorlandskamp der hun ble nr. 7.
- Kristoffer Alm Karsrud tok 4. plass i juniorsprinten i Holmenkollen, som telte som norgesmesterskap.
- Janne Ballangrud Seierstad har en 9. plass i norgescup.

I tillegg har jo løperne våre sjølsagt også deltatt i lokale renn.

Videre har vi arrangert smørekurs i Karidalen med 4 deltaker.

Vi har også arrangert teknikk-kurs i Karidalen, der hadde vi 13 deltakere.

Til neste år prøver vi å få gjennomførte kursene litt tidligere, de bør gjennomføres før vinterferien. Da prøver vi oss også med teknikk-kurs i skøyting.

GTL har denne sesongen vært privilegert og hatt en meget god trenerkvartett, anført av hovedtrener Håkon Ramstad og sportslig leder Håkon Kvam. Samtidig er det mange foreldre som legger ned en uvurderlig innsats som smørere, skitestere, sekundanter og støtteapparat for øvrig. Det gjør GTL i stand til å tilby unge langrennsløpere i distriktet et svært godt sportslig opplegg.

Når vi nå må erkjenne at sesongen er over for denne gang, er det bare å gå i gang med å planlegge neste sesong. Sesongoppkjøringen starter opp allerede 01.mai.

Vi forventer å få flere forventningsfulle juniorer med på laget, samtidig som flere går over til å bli seniorer.

Takk for denne sesongen – vi håper alle vil bli med oss inn i en ny sesong 😊

## Sammenlagtresultater Norgescup.

### **U23 herrer.**

Nr. 71 – Marius Viken Vesterås.

### **U23 damer.**

Nr. 20 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

### **Junior gutter 19/20 år.**

- Nr. 3 – Ansgar Evensen.
- Nr. 16 – Arngrim Sørumschaugen.
- Nr. 31 – Kristoffer Alm Karsrud.
- Nr. 81 – Håvard Kvam.
- Nr. 87 – Morten Ramstad.

### **Junior jenter 19/20 år.**

- Nr. 28 – Annette Berntsen.

### **Junior jenter 18 år.**

- Nr. 6 – Tuva Johnsen.
- Nr. 9 – Janne Ballangrud Seierstad.
- Nr. 23 – Andrine Fuglerud Flugstad.

## Detaljer fra norgescup-rennene.

Norgesmesterskap senior på Konnerud jan./feb.

### **Sprint herrer.**

- Nr. 1 – Ansgar Evensen.

### **Sprint damer.**

- Nr. 40 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

Her ble Mathilde Skjærdalen (ikke GTL) fra Vind nr. 3.

### **Stafett damer.**

Her tillater vi oss å nevne Gjøvik Skiklubb, som ble nr. 2, riktignok uten GTL-løpere.

- Nr. 19 – Raufoss (Dorthe Ballangrud Seierstad, Tuva Johnsen og Janne Ballangrud Seierstad).
- Nr. 27 – Gjøvik 2 (her gikk Andrine Fuglerud Flugstad 3. etappe).
- Nr. 29 – Vind (her gikk Annette Berntsen 2. og Natascha Silber 3. etappe).

### **Stafett herrer.**

Nr. 31 – Vind IL (her gikk Ansgar Evensen 1. etappe og vekslet som nr. 10).

Nr. 61 – Gjøvik skiklubb (Arngrim Sørumschaugen, Fredrik Fuglerud Flugstad og Morten Ramstad).

### **15 km fri, herrer.**

- Nr. 98 – Fredrik Fuglerud Flugstad.
- Nr. 106 – Marius Viken Vesterås.

### **30 km klassisk, herrer.**

- Nr. 83 – Marius Viken Vesterås.
- Nr. 107 – Fredrik Fuglerud Flugstad.

### **15 km klassisk, damer.**

- Nr. 30 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

Junior-VM Lenzerheide.

**Her ble Ansgar Evensen som de fleste sikker har fått med seg ikke mindre enn VERDENSMESTER i sprint.**

Norgescup junior Holmenkollen 14. – 16. februar.



Tuva og Ingrid ved smørebilen.

**10 km klassisk gutter 19/20 år.**

- Nr. 13 – Ansgar Evensen.
- Nr. 25 – Arngrim Sørumschaugen.
- Nr. 28 – Kristoffer Alm Karsrud.
- Nr. 63 – Håvard Kvam.
- Nr. 80 – Morten Ramstad.
- Nr. 96 – Markus Moen Riste.

**10 km klassisk gutter 18 år.**

- Nr. 57 – Lars Petter Frydenlund Fremstad.
- Nr. 96 – Oskar Lunde Ragnhildsløkken.



### 5 km klassisk jenter 19/20 år.

- Nr. 20 – Annette Berntsen.
- Nr. 92 – Natascha Silber.



Annette i fint driv inn mot en sterk 20. plass.



### 5 km klassisk jenter 18 år.

- Nr. 3 – Tuva Johnsen.
- Nr. 17 – Janne Ballangrud Seierstad.
- Nr. 40 – Andrine Fuglerud Flugstad.



Tuva på vei mot en meget sterk 3. plass. Vi drømte om å få en av 18-års jentene inn på pallen i løpet av sesongen, og jammen gikk det veien!

### **Sprint gutter 19/20 år.**

- Nr. 1 - (og norgesmester) Ansgar Evensen.
- Nr. 4 – Kristoffer Alm Karsrud.
- Nr. 12 – Arngrim Sørumschaugen.
- Nr. 54 – Håvard Kvam.
- Nr. 85 – Bendik Lae Steinsrud.



Her er Kristoffer på vei ut i prologen, han ble nr. 4, et glimrende resultat i ei klasse med ca.250 deltakere.

### **Sprint gutter 18 år.**

- Nr. 54 – Oskar Lunde Ragnhildsløkken.
- Nr. 68 – Lars Petter Frydenlund Fremstad.
- Nr. 71 – Jonas Petterson.

### **Sprint jenter 19/20 år.**

- Nr. 28 – Annette Berntsen.

### **Sprint jenter 18 år.**

- Nr. 16 – Tuva Johnsen.
- Nr. 22 – Janne Ballangrud Seierstad.

- Nr. 41 – Andrine Fuglerud Flugstad.

### **Sprint jenter 17 år.**

- Nr. 78 – Ingrid Dragerengen.

### **22,5 km fri gutter 19/20 år.**

- Nr. 10 – Ansgar Evensen.
- Nr. 36 – Morten Ramstad (årets framgang).
- Nr. 51 – Arngrim Sørumshaugen.
- Nr. 52 – Kristoffer Alm Karsrud.
- Nr. 99 – Håvard Kvam.



På en så lang distansesom 22,5 km er det nødvendig med drikke underveis. Her får Kristoffer drikke av sin far Trond Karsrud.

### 15 km fri gutter 18 år.

- Nr. 61 – Oskar Lunde Ragnhildsløkken.
- Nr. 64 – Lars Petter Frydenlund Fremstad.



Her ser vi Oskar på 15 km. Med 4 dager i Kollen, er det vanskelig å unngå tåka.

### 15 km fri jenter 19/20 år.

- Nr. 35 – Annette Berntsen.
- Nr. 72 – Natascha Silber.

### 15 km fri jenter 18 år.

- Nr. 6 – Tuva Johnsen.
- Nr. 9 – Janne Ballangrud Seierstad.
- Nr. 13 – Andrine Fuglerud Flugstad.

## FOR EN TRIO!

### 10 km fri jenter 17 år.

- Nr. 100 – Ingrid Dragerengen.

Norgescup senior Gålå 15. – 16. februar.

**30 km klassisk menn.**

- Nr. 57 – Marius Viken Vesterås.
- Nr. 88 – Fredrik Fuglerud Flugstad.

**15 km klassisk damer.**

- Nr. 36 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

**15 km fri menn.**

- Nr. 87 – Marius Viken Vesterås.
- Nr. 96 – Fredrik Fuglerud Flugstad.

**10 km fri damer.**

- Nr. 43 – Dorthe Ballangrud Seierstad..



Norgescup senior Veldre 28. – 29. februar.

**15 km klassisk herrer.**

- Nr. 103 – Fredrik Fuglerud Flugstad.

**10 km klassisk damer.**

- Nr. 35 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

**Sprint damer.**

- Nr. 17 – Dorthe Ballangrud Seierstad.

Det var også juniorklasser på Vedre (ikke norgescup). Her kom Tuva Johnsen til semifinalen i konkurranse med 2 år eldre jenter.

Arngrim Sørumsaugen vant gutteklassa, med Kristoffer Alm Karsrud på 3. plass. Videre ble Morten Ramstad nr. 14, og 18-åringen Jonas Petterson tok en sterk 16. plass.