



Forberedelse og gjennomføring av konkurranser

Sjusjøen 14/8 - 09



Langtidsplanlegging

- Planleggingen er det aller viktigste
- Plan the work – and work the plan
- Start opp tidlig
 - Når terminlisten er klar kan planleggingen starte
- Planlegg
 - Transport
 - Overnatting
 - Bepising
 - Støtteapparat
 - Hvem, Hva, Hvor
 - Samarbeid med andre klubber/team kretser



Viktig i planleggingsfasen

- Konkurransereform
 - Klassisk
 - Fri
 - Pursuit
 - Fellesstart
 - Sprint
 - Individuell start
 - Langdistanse



Forberedelse av konkurransen

- Løypegjennomgang av så vel løpere som trenere
 - Teknisk/taktiske vurderinger
 - Gå frem og tilbake og repeter vanskelige/utfordrende punkter
- Skitesting rundt hele løypa.
 - Kontinuerlig testing på høyeste og laveste punkt inntil start
- Før smørning vurderes:
 - Værmelding
 - Kunnskap
 - Erfaring
 - Leverandører
 - Åpenhet



Lagledermøte

- Tenk gjennom før møtet hvilken info løpere og ledere trenger
- Vær aktiv i møtet
 - Still spørsmål dersom du ikke får svar på det du har tenkt gjennom
 - Still krav til arrangør om f. eks oppvarmingsløype, testområde, testing i sporet for minimum 1 leder etc.
 - Sørg for å ha tilstrekkelig med akkreditering til alle oråder
- Sorter ut viktig info som blir gitt og "fordel" dette til interne løper- og ledermøter i etterkant
- Avhold alltid løpermøte før ledermøte
 - Ta hensyn til løpernes ønsker/krav i ledermøtet



Info til løperne

- Hva er viktig info?
 - Hva må løperne vite (egen slide)
- Hva er fint å vite
 - Kafe
 - Premiering
 - Dusj
- Hva er unødvendig å vite
 - Fortellinger om dårlige arrangører
 - Fokus på rotete lagledermøter
 - Konflikter med andre ledere/team/kretser/klubber
 - Stridigheter med arrangør
 - Uenighet med TD/vakter o.a.
- Dette er typiske "energitjuver"



Viktig info på løpermøte

- Transport til stadion
- Parkering
- Toaletter
- Testmuligheter
- Serviceområdet
- Adgangsbegrensning for løpere
 - I FIS renn kan f. eks oppvarming i konkurranseløypa gi gult kort
- Oppvarmingsløype
- Stadionutforming
 - Spesielt viktig ved flere runder og ikke minst skibytte
- Spesielle regler
 - Reklame. Eks i FIS renn må det være flagg og ikke klubbmerke på lue hvis ikke annet er bestemt
- Veien til start fra serviceområdet
- Tidtagerbrikker
- Skimerking



Viktig info på løpermøte

- Hva skal løperne ha med seg
 - Nok klær, spesielt tørre etter målgang som leveres i egen sekk til start/mål ansvarlig
 - Mat/drikke til før og etter renn
 - Spesialdrikke/mat ved sprint og langdistanserenn
- Taktikk
 - Hvordan angripe rennet
 - Samarbeid i sprint og fellesstart
 - Hva bør gjøres mellom heat i sprint
 - Viktig fokus i oppvarming og nedgåing
 - Individuelle tekniske arbeidsoppgaver



Viktig info på ledermøtet

- Transport
- Parkering
- Avlessingsområde
- Serviceområde
- Adgangsbestemmelser
 - Hvem kan gå i løypa
 - Hvem kan være på stadion
- Spesielle regler
 - F. eks reklame og kontroll av dette
- Løpernes ønsker
- Fordeling av ansvar/oppgaver



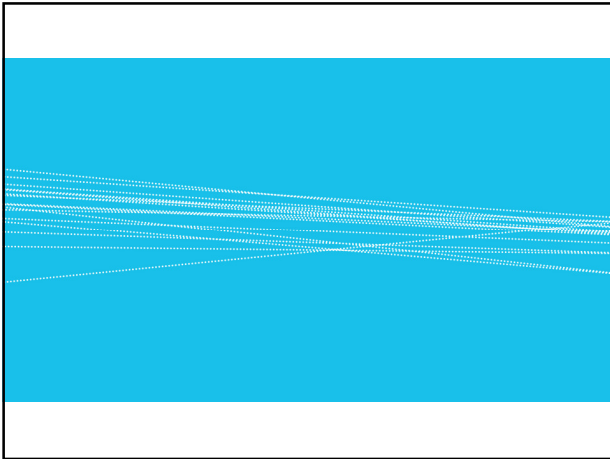
Prioriterte lederoppgaver på renndagen/under rennet

- Testing av alle klargjorte/aktuelle ski
 - Løperen skal aldri ha mer enn 3 par
- Kontinuerlig skitestning til start
- Smørning
- Testing av smørte ski
- Start – mål. Klær mat/drikke
 - NB- Husk riktig reklame
- Matstasjon på lengre renn enn 15 km
 - Ved varmt vær også på 15 km
- Sekundering
- Heia – Heia
- Passive tilskuere er ikke ledere



Hva er viktige lederegenskaper før, under og etter rennet

- Ro
- Ærlighet
- Trygghet
- Gi av deg selv
- Vær engasjert
- Offensiv
- Positiv
- Samarbeidsvillig
- Evaluer alltid hver dag, spesielt med de andre lederne. Men gjerne også med løperne
 - Ta hensyn til dette i planleggingen i dag



NORGES
SKIFORBUND

PÅ LAG MED ALLE SOM ELSKER SNØ
