

The background features a vibrant, abstract design with large, overlapping organic shapes in shades of blue, green, and orange. These shapes are filled with various patterns: white dots, red dots, white dashes, and white vertical lines. A light gray, shield-like shape is centered on the left, containing the text.

Vårmøte 2022 REKRUTTERING

Skiklubbutvikler
Oppland/Hedmark

2- 12 ÅR
FORELDRE

Fokusområder

Trenerkompetanse

Aktivitetsutvikling

Rekrutterings
-anlegg

Ski i skolen

Konkurranse
inspirasjon

Distansekort.no

Åpen stadion

Kurs

Inspirasjons
kurs
høst/vinter



- ♦ Snertingdal/Torpa, Trener 1 langrenn del 2
- ♦ Gjøvik alpin/Rena alpin, Foreldrekurs (trener 1 alpint)

Aktivitetsutvikling

- ♦ Inspirasjonskvelder
 1. Foreldre
 2. Foreldretrenere
 3. Unge trenere
 4. Deltagende barn

Øktbank med høy «GØYFAKTOR».
Inspirasjon, variasjon med alle i aktivitet.
Ferdighetsutvikling i et fellesskap og
ved godt samarbeid for barn og ungdom

TRENINGSTIPS

Del 2 Klassisk- og skøyteteknikk med



NORGES
SKIFORBUND

aktiviteter, imitasjons- og del-øvelser

Anlegg

Hva er
rekrutterende
anlegg?

Skileik
Hopp
Langrennscross

PERMANENTE
LØSNINGER (Hel eller del løsninger)



Rapport

Arbeidsgruppe befaring Langrennscross
Øyer/Tretten



Rapport

Skileikbakke + 3 cross traseer



Bilde: Flyfoto skileikanlegg + 3 crossløyper. Her er det sett på tre ulike områder der det kan lages permanente terrengtilpasninger for skileik og langrennscross.

Nr.1 Skileikbakke



Bilde: Flyfoto av skileikbakke, opp- og nedfarter gjennom skileikelementene i skileikbakken



«Konkurranse» inspirasjon

TELENORKARUSELLEN

- Aktiv oppfølging av klubbene som glemte å søke innen fristen

DISTANSEKORT PÅ NETT

- Kretskonkurranse 500 000 KM i Oppland skikrets
- Video teaser
- Premiering

ÅPEN STADION

- Det sosiale
- Aktivitet uten startnummer
- Stadion som møteplass
- MF materiell til klubbene



DISTANSEKORT PÅ NETT

- ♦ Teaser med Søre Ål il
- ♦ Teaser med Astrid U Jacobsen
- ♦ SWIX uttrekks-premier mars-april
- ♦ Teaser premiering



ÅPEN STADION



Bli med og lag skifest på stadion

Skikretsen bistår med:

- preparering og tilrettelegging av skileik
- digitalt markedsføringsmateriell
- saft og pølser

For å få besøk og bistand fra skikretsen er det 5 datoer å søke på i vinter (førstemann til mølla)

Mandag 21. mars, skifest fra kl. 17.00 til kl. 19.30

Tirsdag 22. mars, skifest fra kl. 17.00 til kl. 19.30

Onsdag 23. mars, skifest fra kl. 17.00 til kl. 19.30

Mandag 28. mars, skifest fra kl. 17.00 til kl. 19.30

Onsdag 30. mars, skifest fra kl. 17.00 til kl. 19.30

SØK HER

ÅPEN STADION

MER INFO

NORGES
SKIFORBUND



Bli med på skifest

tirsdag 22. mars, kl. 17.00-19.30

Vi pynter stadion til skileik og pølsefest

- Det lages skileik, crossløyper, akebakke, snøhopp og turløyper i arenaen
- Gratis å være med
- Det lages et miljø på stadion med sitteplasser, bålpanne, grilling og solbærtoddy



Målsetning med «Åpen stadion» er å lage arrangementer med fokus på rekruttering av barn og unge. Fokus er skiaktivitet uten tidtaking. Det er et gratis arrangement og det er ønskelig å lage gode minner for alle som har lyst til å bli med og leke på ski.

Bli med på utfordringen

«Gå lengst mulig på 60 minutter»!

- Aktivitet i skileik teller i km-beregningen
- Aktiviteter i skiløypene teller i km-beregningen
- Aktiviteter på snøhopp teller i km-beregningen
- Du får hjelp til å registrere km i distansekort på nett



Distansekort.no

Oppland skikrets har et mål om at barn opp til 12 år bruker DISTANSEKORT på nett som motivasjon til aktivitet på ski. Skikretsen håper at det registreres 500 000 km i løpet av vinteren 2022. Kampanjen har både klubb- og skolepremiering, og varer frem til 1. mai.

Naboklubber er selvfølgelig velkommen til å være med!

ÅPEN STADION

NORGES
SKIFORBUND



Bli med på skifest

tirsdag 22. mars, kl. 17.00-19.30

Vi pynter stadion til skileik og pølsefest



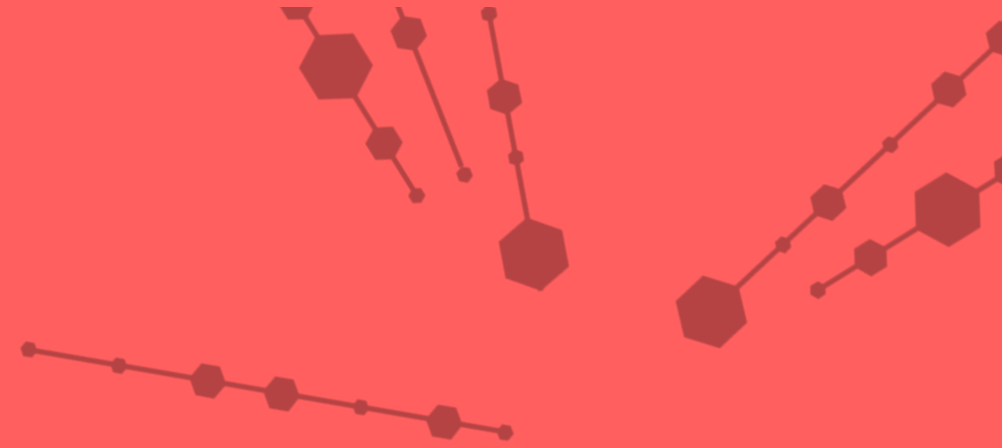
Målgruppe opp til 12 år

Aktivitetene gir rekruttering....

Kontinuitet og struktur forenkler foreldreengasjement

KLUBBENE – ENGASJEMENT – SETTER FOTAVTRYKK

Del 2 Intro rekruttering



Rekruttering - hva trenger klubben å prioritere?

Det sosiale

Å se alle

Gruppedynamikk

Aktivitetsprinsippet

Variasjonsprinsippet

Prinsipp om allsidig
spesifikk aktivitet

Hands off

Inspirasjonsprinsippet



MiniFart

Rekruttering

Rekruttering betyr å skape tilgang, tilvekst eller fornyelse

Gode møteplasser

Gode treninger i et utviklingsmiljø

Gode konkurranseanlegg

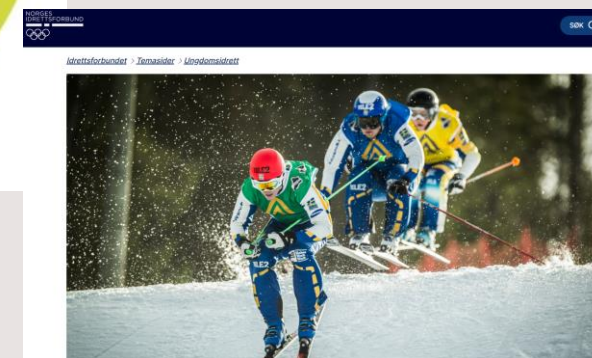
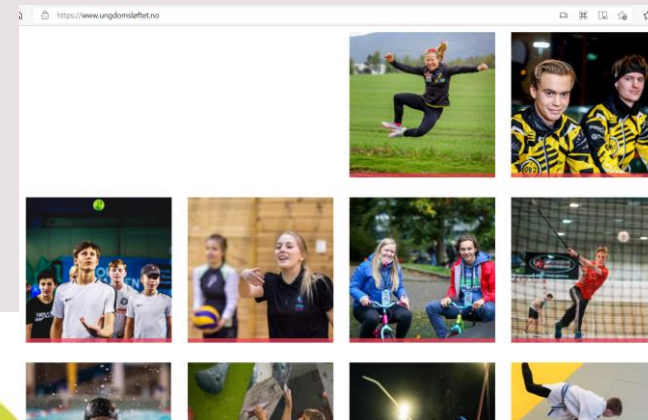
1. Barn
2. Ungdom
3. Junior

Gode og varierte konkurranser

1. Barn
2. Ungdom
3. Junior



Ungdomsløftet (xn-ungdomsløftet-2jb.no)



Retningslinjer for ungdomsidrett (idrettsforbundet.no)

Rekruttering – hva trenger klubben å prioritere?

Målgrupper

- Familier 0-6 år
- Barn 7-11år
- Ungdom 12-16 år
- Junior 17år og eldre

Skigren

- LANGRENN
- HOPP
- KOMBINERT
- TELEMAR
- ALPINT
- FREESKI
- RANDONEE
- PARADRETTER

Tiltak for å rekruttere nye medlemmer

Tiltak for å beholde de vi allerede har

Rekruttere UNGTlederskap

Samarbeid med flere klubber

Markedsføring og kommunikasjon- hvordan «treffer» kommunikasjonen de ulike målgruppene?

Foreldregenerasjon - **Millennials (Generasjon Y)** *flink, lydig, snill, perfekt, prestasjon, not attending, yolo, meg meg meg, sjølvopptatt, sex, skjerm troll og mange fleire.*

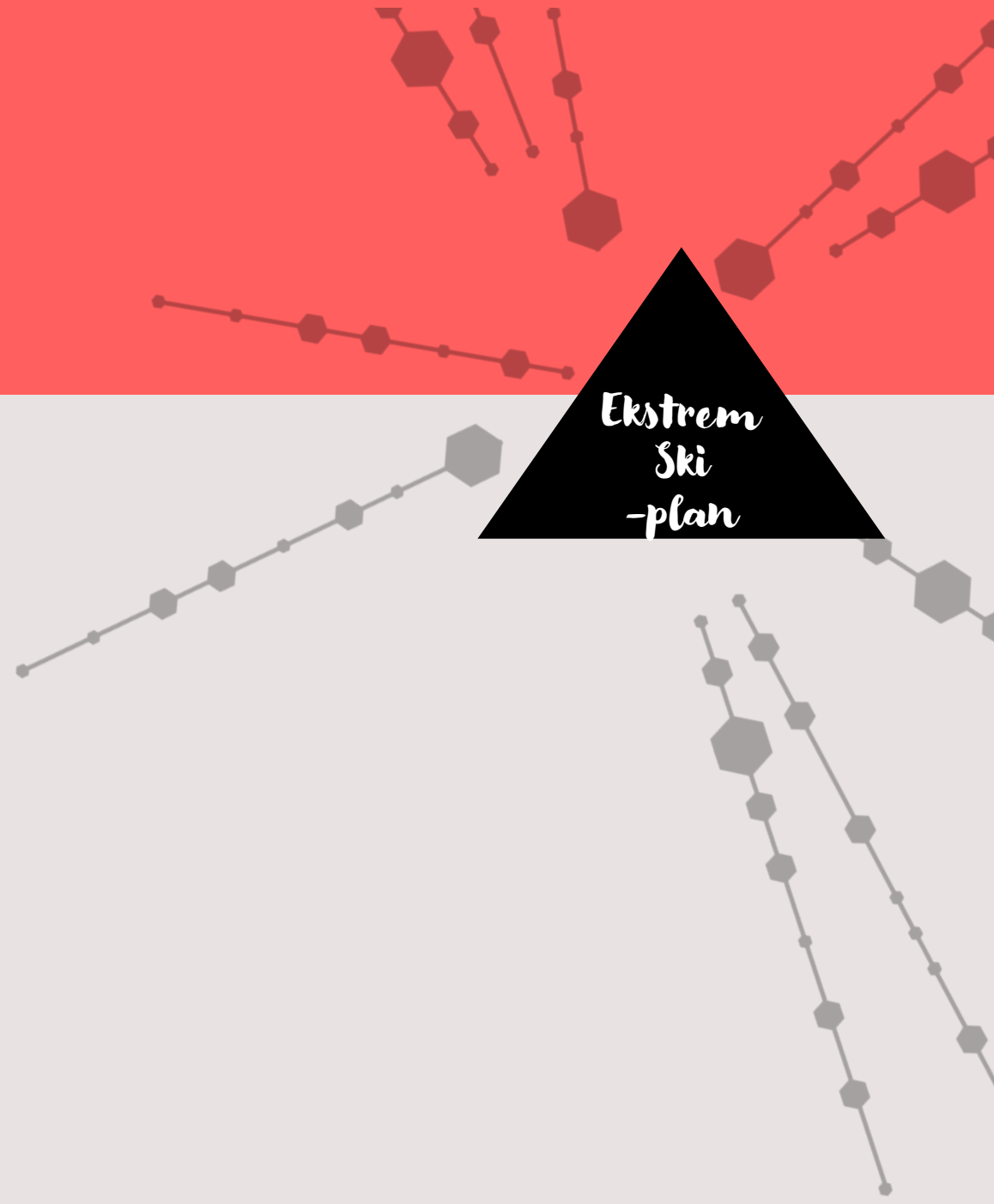
Generasjon Z (*Centennials/Zommers/Gen Snowflake 8 – 23 år*) Fekk mobiltelefon i 10-årsalderen, og vaks opp med å leika med foreldra sine mobilar og nettbrett. Dei norske i denne generasjonen brukar i omlag to timar på mobilen kvar dag.

Generasjon Alpha (*0 – 8 år*) Generasjonen som aldri har levd utan nettbrett eller mobilar og internett. Dei har heimar med «Alexa» og «Ok, Google»

Kilde: Framtida.no

Generasjon Z, Boomers, Millennials – kva generasjon høyrer du til? (framtida.no)

Del 3 Skiidrett i år 2030



2030 Lag en plan, sett deg mål

SKAPE TILGANG

1. SNØ . . .
ANLEGG DER FOLK
BOR

HELÅRSANLEGG

- SOMMERAKTIVITET
- VINTERAKTIVITET
- ÅRSHJUL

SIKRE TILVEKST

Ekstrem
Ski
-plan

2. SNØ .
REKRUTTANLEGG

SPESIFIKKT FORMET FOR AKTIVITET OG
KONKURRANSER FOR:

- I. BARN
- II. UNGDOM
- III. MOSJONIST
- IV. (ELITE (mange anlegg))

3.

KLUBBEN (viktigst)

- MØTEPLASS
- TRENEREN
- UTVIKLINGSTRAPPA
- FORELDRE
- DELINGSFORSTÅELSE

4.

ARRANGEMENTENE

- ArrangementsFORMER

- [Red Bull Ice Cross WC 2020 Yokohama: Men's winning run](#)

- UTSTYR

- ANLEGG

- [Red Bull - Granåsen i Trondheim 1. juni - Bing video](#)

LYSLØYPERENN,
SKISPORTENS DAG
MÅNESKINNSTUR
TRADISJONSRENN

LØYPEKJØRER

- rekruttering betyr å skape tilgang, tilvekst og fornyelse

WINTER WONDERLAND SKIKLUBBEN 2030

POP-UPP (HVOR ENKELT KAN ARRANGEMENTET VÆRE?)

ALLE SKIGRENER SAMMEN

ULIK SPISSKOMPETANSE = BEDRE og NYE LØSNINGER

HVA BINDER SKIGRENENE SAMMEN OG HVA BØR KLUBBEN SATSE PÅ I REKRUTTERINGEN

ON-LINE

FORTELLE OM VÅRE AKTIVITER PÅ SOSIALEMEDIER

De 3 I'er inspirerer, informerer, inviterer

De 3 A'er, anlegg, aktivitet, arrangement

(SoMe)

Ekstrem
Ski
-plan

- rekruttering betyr å skape tilgang, tilvekst og fornyelse

WINTER WONDERLAND

SKIKRETSEN 2030

- ✓ RÅDGIVER OG PÅDRIVER for skiklubben, anlegg, arrangement, sosialarena
- ✓ TRENERUTVIKLING Kontinuitet i utvikling og kompetanse påfyll
- ✓ NYE LØSNINGER??? FLERE SAMMEN ULIK SPISSKOMPETANSE
- ✓ Markedsføring - ON-LINE
- ✓ Starthjelp

**Ekstrem
Ski
-plan**

REKRUTTERING 2030

Ekstrem
Ski
-plan

AKTIVITET DER FOLK BOR

SKIKLUBBEN –Årshjul /aktivitetene

POP UPP AKTIVITERTER/ARRANGEMENTER

- DELINGSØKONOMI=FELLESARRANGEMENTSKONSEPTER
- HOPP + LANGRENN + FREESKI + RANDONEE + ALPINT....

HELÅRS-REKRUTTANLEGG

- RULLESKI I TRYGGE ANLEGG
- SOSIALE MØTEPLASSER UTENFOR ORGANISERT AKTIVITETESTID

HVERDAGSARRANGEMENTER
(flere hverdager enn helger)

HELGEARRANGEMENTER Aktivitetsfokus
(Rekruttanlegg/destinasjonsanlegg)



Del 4 m/innspill fra høstmøtet 2021 Oppland



Rekruttering

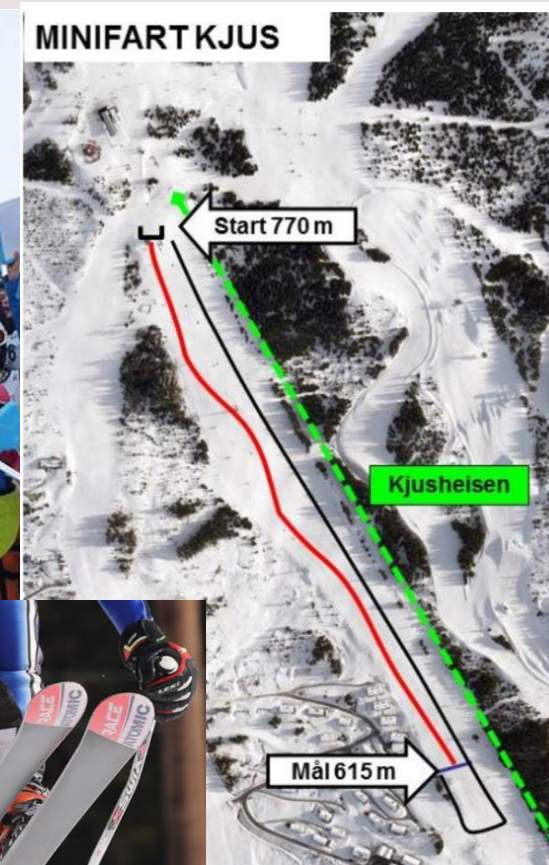
Impulser til motiverende rekrutteringstiltak



Det sosiale er Nr.1

Å se alle, gruppedynamikk:
samhold i gruppa, å ta bort alvor

Aktivitetsprinsippet
Variasjonsprinsippet
Prinsipp om allsidig- spesifikk aktivitet
Hands off
Inspirasjonsprinsippet



Rekruttering

Rekruttering betyr å skape tilgang, tilvekst eller fornyelse

Gode møteplasser

Gode treninger i et utviklingsmiljø

treneren + utviklingstrappa

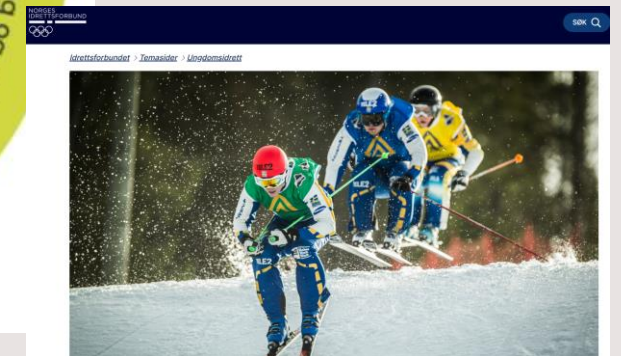
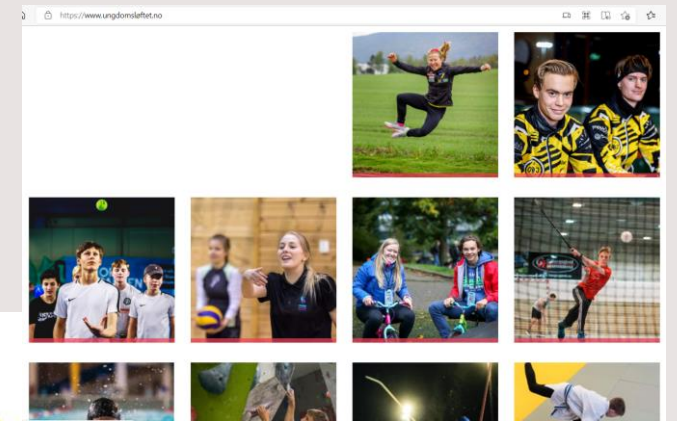
Gode skianlegg

- Barn
- Ungdom
- Junior

Gode og varierte konkurranser

- Barn
- Ungdom
- Junior

Ungdomsløftet (xn-ungdomslftet-2jb.no)



Retningslinjer for ungdomsidrett (idrettsforbunde

Rekruttering

– hvordan trenger klubben å prioritere?

Målgrupper

- Familier 0-6 år
- Barn 7-11år
- Ungdom 12-16 år
- Junior 17år og eldre
- Barn og unge med funksjonsnedsettelse

1. Tiltak for å rekruttere **nye medlemmer**
2. Tiltak for å **beholde de vi allerede har**
3. **Rekruttere foreldre**
4. Rekruttere **UNGT-lederskap**
5. **Samarbeid med flere klubber**
6. **PARAIDRETT**
7. Folkehelse - ski livet ut BREDDE

Flere barn og unge ut på ski, hva skal til ?

TRENINGENE

Breddeidrett for de minste (aktiviteter)

- Basistrening og skileik
- Allsidig, variert trening med høy GØY faktor
 - Aktivitetsbank for barmark- og for ski
 - [Aktivitet- og teknikk tips \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no)
- Egne grupper fra 6-år og oppover
- Utlån av skiutstyr (skøyteski, rulleski, hoppski o.l)
- Byttehelg

ANDRE AKTIVITETER

- Tiltak for skileik for barn i barnehage
- Karusellrenn med familiestafett
- Barnas skidag (fast hvert år)
- Barnas turlag DNT (samarbeide)
- Aktive med i **Barnas skiklubb**
- [Barnas Skimerke og Distansekort på nett \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no)

シ klubbene er flinke



Markedsføring og kommunikasjon

Hvordan «treffer» kommunikasjonen de ulike målgruppene?

Foreldregenerasjon - **Millennials (Generasjon Y)** *flink, lydig, snill, perfekt, prestasjon, not attending, yolo, meg meg meg, sjølvopptatt, sex, skjermtroll* og mange fleire.

Generasjon Z (*Centennials/Zommers/Gen Snowflake 8 – 23 år*) Fekk mobiltelefon i 10-årsalderen, og vaks opp med å leika med foreldra sine mobilar og nettbrett. Dei norske i denne generasjonen brukar i omlag to timar på mobilen kvar dag.

Generasjon Alpha (*0 – 8 år*) Generasjonen som aldri har levd utan nettbrett eller mobilar og internett. Dei har heimar med «Alexa» og «Ok, Google»

Kilde: [Framtida.no](https://www.framtida.no) [Generasjon Z, Boomers, Millennials – kva generasjon høyrer du til? \(framtida.no\)](https://www.framtida.no/generasjon-z-boomers-millennials-kva-generasjon-hoyrer-du-til/)

Velg rett kanal: YouTube, Snapchat, TikTok eller Instagram, ved 13 år er så godt som alle på sosiale medier av et eller annet slag. Blant tenåringene er de mest brukte kanalene:

- YouTube (95 %)/ Snapchat (80 %)/ TikTok (65 %)/ Instagram (65 %)

Kilde: [Ungdom som målgruppe - slik når du dem - Kommunikasjonsforeningen](#)

TRENING tips og aktiviteter

Familier/barn opp til 12 år:

Allidrett for de yngste: Unngå å konkurrere om barna innad i kommunen. Legg aktiviteter på forskjellige tider

- Bruke nærmiljøet, unngå kjøring
- Legg til rette for skiaktivitet nær skole og barnehager
- Utlån av ONEfootski til barnehage/skole.
- Skisportensdag i en PARK nær deg
- Lag en ny ski i skolen opplæring (3 ukers periodeplan for lærere, se på håndball som har GØY med ball)
- Skoleskistafetten

13år og eldre

- Nytenkende og varierte treninger
- Ferdighetsbaserte treninger (skills-balanse, spenst, fart osv)
- Tilrettelegge trening for skadede utøvere
- Inviter med en venn neste gang
- Samarbeid mellom klubber. Flere venner, lettere å beholde utøvere, skolevalg sprer utøverne når de blir eldre (Idrettsskoler)
- Tilrettelegge for mer lek for ungdom i tillegg til variasjon i konkurranser
- Dele trenerkompetanse innad i krets/ soner

Treningene – tilrettelegge for mangfold av aktiviteter

- Miljøsamlinger kveld, dag, helg m/overnatting
- Rulleski (variasjon og trygt, låne utstyr)
- Noen egne gutter- og jentetreninger
- Samarbeide med naboklubber (knytte vennskapsbånd)

Aktivitetsgrupper:

Trene og ha det gøy på ski, trene med de andre juniorene uten å gå NC. Treningsgruppe med felles aktivitetsmål (Utenfor vanlig terminliste). Delta på Ingalåmi, ungdomsbirken, 3 dager på ski i Rondane, miksstafett, bare være med å trene.

Rekruttering (foreldre og dugnad)

SOSIALE AKTIVITETER - møteplass

- Få foreldrene til å møtes mens barna trener
- Foreldretrimgruppe (Nybegynner, litt øvet, turenn deltaker)

Sosialminister

- Gi foreldre oppdrag og enkle oppgaver
- La de delta sammen med erfarne foreldre som assistenter for å ufarliggjøre oppgaver

Arenaens knutepunkt

- Vafler og kaffe
- Kveldsmat og varm saft
- Frukt og grønt
- Bolle-kveld
- Skape fellesskap for foreldrene

«Tema»-aktiviteter og turer (foreldre arrangerer)

- Forflytnings-samling arrangeres av foreldrene 13-16år
- Mesterens mester, klatrepark, rulleskialtlon ol.
- Treningssamlinger, logistikk, mat, overnatting
- Viktig å involvere nye foreldre hvert år for å opprettholde felles eierskap til alle klubbens aktiviteter

Tiltak for foreldre

Foreldrekaffe
Julegløgg
Nyttårsbolle med kaffekos
Kveldsmat med foreldrene

Foreldreinformasjon(møte)
Kommuniser med
treningsgruppene og deres
foreldre (mindre enheter
og større nærhet til egne
barn)

Foreldrefadder/lære av de
erfarne foreldrene ulike
oppgaver
Kurs i skismøring

Aktivitetsoversikt for de
aktivitetene gruppen
vektlegger sommer, høst og
vinter

Foreldrewebinar -
SunnIdrett



Rekruttering (familier og barn)

- Kompakte anlegg med hopp og skicross
- Familier opplever anlegget som møteplass (skileik, små hopp, grillplass, sittebenker, varmekytte/gapahuk, aktivitetsutstyr til utlån, lån av skiutstyr)
- Lag arrangementer med fokus på miljø, samhold og mye aktivitet
 - Fast familiedag andre lørdag hver måned. (høst og vinter)
 - Skileikanlegget settes i stand og gjøres lekkert
 - Bålpannene tennes, kiosk åpen, musikk på høyalterene
 - Barnas «Kom deg UTdag» sammen med DNT
- **Ta med en venn «dag»** (inviter med venner for å ha det gøy sammen på ski)

シ Skisportensdag i en PARK nær deg

Rekruttering (arrangementer)



Karusellrenn/klubbrenn

- Puljestarter, flere klasser går samtidig i samme løype med ulikt rundetall
- Ingen skiller seg ut
- [Telenor Karusellen \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Klubbmesterskap

- Med familiestafett, mer aktivitet med flere øvelser

Finne spennende arrangementsprofiler som har sosial profil

- Timesløpet (alle i gruppa deltar, alle vinner)
- Stafetter (parstafett)
- Mix lagkonkurranser
- Åpen dag

Idrettsuke /sommerskiskole

- Engasjere ungdom 17 år og eldre som trenere
- Alder 11-16 år
- Allsidighet og sosiale aktiviteter
- NIF/NSF utviklingstrapp

Smørekurs (mindrekurs)

- Arrangere smørekurs for foreldre
- Arrangere smørekurs for 13-14år
- Arrangere smørekurs for 15-16år

☺ klubbene er flinke, her er mange tips fra RUSTAD IL

Rekruttering

Lag aktiviteter der folk bor



- Flerbruksanlegg – møteplass – mange brukergrupper skaper «magneteffekt»
- Hvordan beholde de som ikke vil konkurrere? Ha andre typer renn, med for eksempel mindre synlig rangering og konkurransepreget
- CRAZYski konkurranse der ingenting er som normalt, fellesstart, overraskende aktiviteter...alt er lov (13 år og eldre)
- «Tema»aktiviteter (måneskinnstur, topptur, bålkos, crosskveld osv.)
- DISTANSEKORT (Lage konkurranse i egen klubb og krets)
- Langrennscross (Cross er gøy, utfordrende gir mye aktivitet og utvikler «skills»)



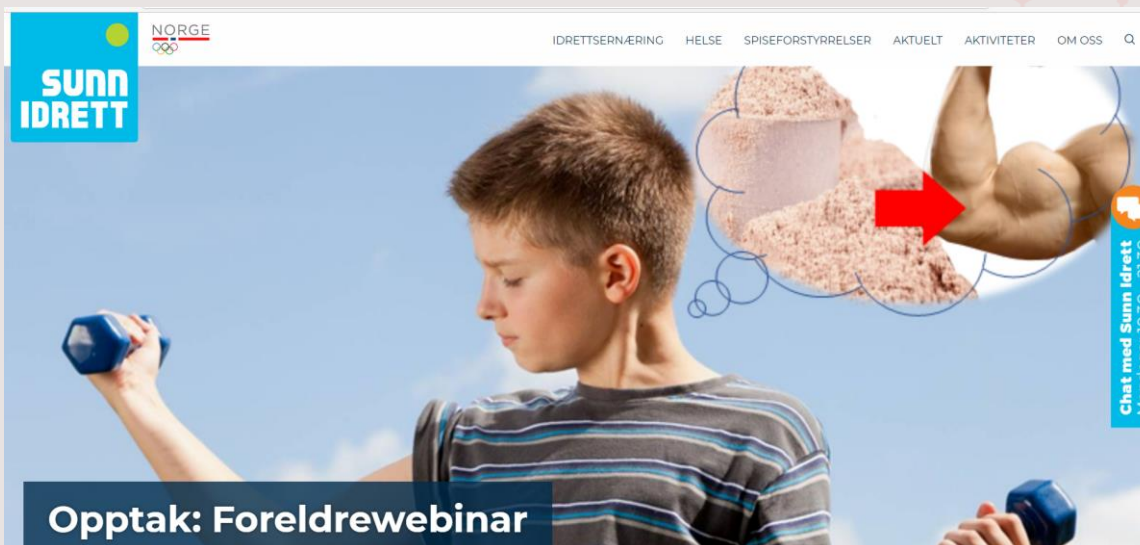
UngLEDELSE

- La de få ansvar (ass. rennleder, ass. Løypelegger, ass. Kioskansvarlig), fadderordning la kunnskapen gå videre til de unge.
- Fadderordning (eldre utøvere er «fadder» for yngre utøvere, aktivitetsdager der dette settes i system)
- Inkludere unge i trenerrollen og i aktivitetsgrupper, UNGETRENERE er stas for barna.
- Sosiale medier

⇒ flest mulig blir med lengst mulig

Foreldrewebinar

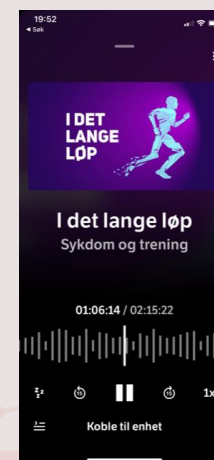
- [Link: Foreldrewebinar - Sunn Idrett](#)



PODKAST

Sender også en link til podkast som har mye god **fagkompetanse for forståelse av trening av barn og ungdom i vekst og modning**. Intervjuet med Jostein Halen starter ca. 15 minutter inn i podkasten.

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/prestasjonsprat/id1486431733?i=1000538512224>



Emne: I det lang løp Sykdom og trening
Dersom dere ønsker ytterligere kunnskap om emnet sykdom og trening anbefaler jeg NRK radio, podkast I DET LANGE LØP med Jan Post.

Episoden om **sykdom og trening** starter ca. **1 time** ut i podkasten, dette er verdt å høre på.



Del 5

Hvorfor og hvordan skape gode rekrutteringsanlegg?

Rekruttering

Rekruttering betyr å skape tilgang, tilvekst eller fornyelse

Gode- møteplasser, trenings-, utviklings- og konkurranseanlegg

Enkle grep med snø, for å skape terrengvariasjoner til skileik/ langrennscross/ variert trening og attraktive arrangementer/ konkurranseanlegg som rekrutterer nye skiløpere.

Hvorfor og hvordan skape gode rekrutteringsanlegg?



Basisanlegg hvorfor hvordan

- Anlegg for barn og familien
- Løyper som utfordrer ungdom
- Anlegg med sosiale møteplasser / gapahuk m/bålpanner og sittebenker, levegger mot vind, lys
- Anlegg som utfordrer og inspirer (situasjonstyrt trening, la terrenget undervise)
- Anlegg som skaper nye spennende konkurranser
- Hvordan gå frem?



Hvorfor og hvordan skape gode basisanlegg?

Undervisnings- og læringsprinsipper (Utviklingstrappa langrenn)

Gode
trenings og
utviklings-
miljøer

Situasjonsstyrt læring

Terrenget og løypas utforming underviser utøveren uten innblanding fra trener

- Selvlærende og intuitivlæring
- Utøveren får feedback fra terrenget ved løsning av utfordring, gjennom prøving og feiling. **Oppdagende læring**

«Hands-off»- prinsippet

Minst mulig verbal
instruksjon
Enkel feedback
som leder utøveren
mot riktig løsning
på egenhånd.

Inspirasjonsprinsipp

Treningen er så engasjerende at utøveren
glemmer tid og sted. Utøveren blir så engasjert at
alt annet viskes bort. Treningen oppleves
uhøytidelig og utfordrende uten press.

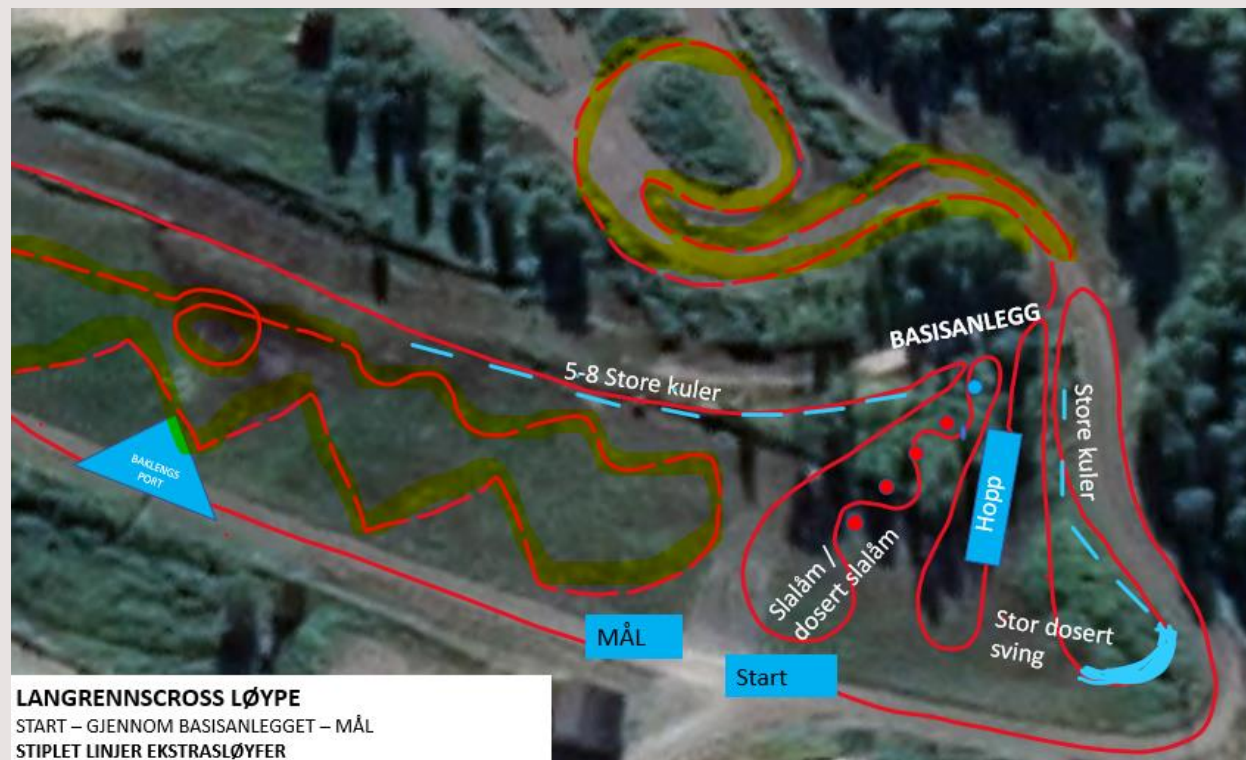
Tiden går fort

Egne begrensninger blir uviktig
Indre engstelse dempes
Stimulerer den indre drive hos utøveren

Oppgavene bør beskrive hva utøveren skal få
til, **hvordan bør utøveren selv finne svar på**



Et eksempel Bardufoss skisenter



Etableringsalternativer

1. Vinter med lite snø – avhengig av at elementer lages med utstyr (porter, små hopp/flyttbare trekonstruksjoner, portaler, orgeltramp/konstruksjoner i tre eller metall, osv.
2. Ved mye snø – da er alt mulig! Maskinfører utnytter løypemaskinens muligheter til å bygge elementer med snø.
3. Permanent løypetrasé: Gravemaskin laget crosselementer i terrenget, krever lite snø når vinteren kommer.

Langrennscross-trasé går gjennom basisanlegget

Drømmeanlegget for barn og ungdom

Oppland skikrets 16 anlegg m
planer for crossløyper

Tilrettelagt område(r) for **skileik og aking**.

Hopp **K1, K3, K5**

Sosiale møteplasser. (Varmehytte, gapahuk, benker, utlån av aktivitetsutstyr)

Løypesløyfer for **langrennscross**. (500m, 750m, 1km, 1,5km, 2km)

Rulleskiløyper med crosselementer

Stadion med plass til lek og gruppe aktiviteter

Godt **lys og lydanlegg** tilgjengelig for alle.

Vanlige løypesløyfer med **tilpasset løypeprofiler til barn og ungdom**:

400m, 600m, 800m, 1KM, 1,2km

(Lengdene på motbakkene bør være «5-60 sekunder»,
60sekuner når det er utforkjøring rett etter motbakken)

Flere **STARTPORTALER** (på stadion, ute i løypa, på løypas høyeste punkt)

Konkurranser kan starte på mange steder i anlegget, variasjon og spennende for deltakerne.

- Birkebeineren Lillehammer
- Follebu
- GÅLÅ
- Jevnaker Myrskogen
- Karidalen Østre Toten
- KVAM
- Lensbygda Toten
- Lygna Gran
- Mån Lemonsjøen Oppland
- Raufoss
- Skrautvål
- Svea
- Tingelstad
- Torpa

- + Søre Ål IL
- + Øyer/Tretten



NB, stenger ikke for de beste men åpne opp for fler

Langrennscrosselementer

Gode
trenings og
utviklings-
anlegg

I en langrennscrossløype ønsker vi at **unge skiløpere skal bli ekstra utfordret** ved at det legges inn mange cross-elementer i traseen. Løypa bør designes slik at unge utøvere blir motivert til å finne de **beste tekniske løsningene for å skape fart og rytme** gjennom løypa. I de deler av traseen det er nedoverbakker, er det viktig at disse tar høyde for føre med høy fart (skareføre). **Løypa bør ikke bli en «plogeløype»** det vil si at utøverne velger å redusere farten ved å ploge i nedoverbakker eller i crosselementene. **Crosselementene anlegges i løypa der terrenget naturlig gir plass for elementets utforming.**

Følgende crosselementer er vanlig:

- a. Bølgefelt: 5-8 store kuler etter hverandre
- b. Reipeløkkje: 360 graders dosert sving
- c. Magesuget: Meget bratt kort nedoverbakke
- d. Doserte u-svinger
- e. Baklengs-port: «sluse» utøveren må skli gjennom baklengs
- f. Orgeltramp (håndlages- kan ikke maskin prepareres)
- g. Hopplåm/seriehopp
- h. Dosert slalåm: 5-8 svinger
- i. Dosert slalåm med dropp/små hopp
- j. Kurver og svinger og slynge formasjoner:
Traseen bør har mange svinger, bratte korte bakker, for å lage dette kan slyngestrekninger fungere godt.
- k. Big jump

Enkle grep med snø, for å skape terrengvariasjoner til skileik/ langrennscross/ variert trening

Bruk av tråkkemaskin

- Standard skjær,
- Park-funksjon

Tips til aktiv bruk av tråkkemaskin, se link nedenfor:

[Tips til bygging av basisanlegg – Skiforbundet \(ski-tv.no\)](https://ski-tv.no)

Terrengformasjoner

Ved å bruke terrengformasjoner trengs det et minimum av snø.

Hvordan utnytte terrenget?
Testløper = ting blir til sammen

Kreativitet og fantasi

- Tørre å prøve
- Bruke litt tid
- Gå ut av maskina
- Observer om det som lages blir brukt



Aktivitet Konkurranser

- Langrennscross- distanserenn
- Langrennscross stafett
- Familie langrennscross
- Duellcross (Start i par)
- Trippelcross (gå løypa tre ganger, lavest sammenlagt tid vinner)
- Langrennscross sprint (Prolog og A-B-C-D finaler)
- To-dagers cross
 - 3-4 ulike crosskonkurranser på to dager
 - 24t: tre konkurranser (en fredag/to lørdag)



Hovedlandsrennet 2020 Nybygda, dosert reipeløkkje

Utforming av langrennscross-trasé permanente løsninger

1. **Elementene lages i stabile masser** og utformes for helårsbruk (sykkel sommerstid).
2. Langrennscross-traseen skal maskinprepareres, og utformingen må ta høyde for **nok bredde** og at **cross-elementer utformes** slik at maskin kan vedlikeholde og preparere elementene enkelt med snø.
3. Det er foreløpig ikke laget en egen veileder for langrennscrossløyper. Men i **veileder for design og utforming av rulleskiløyper** er det en rekke grunnleggende designstandarder for rulleskiløyper som kan benyttes som grunnlag ved design av elementer i en langrennscross-trase. Blant annet **design av doserte svinger, og svingradius** står beskrevet godt i kapittel 4. spesifikke designstandarder for rulleskiløyper.

LYGNA Oppland fra ide til gjennomføring

Anlegg der
folk bor

Lagret i denne PC-en

Skileik og langrennsscross vil gi barn og unge et naturlig samlingssted for spontan og egenorganisert skiaktivitet.



Lygna Skisenter er et fellesanlegg som eies av 7 medlemslag og anlegget har status som regionanlegg for langrenn og skiskytting.

Basisanlegg
Langrennsscross
LYGNA SKISENTER

Marianne Myklebust
Anleggsrådgiver NSF



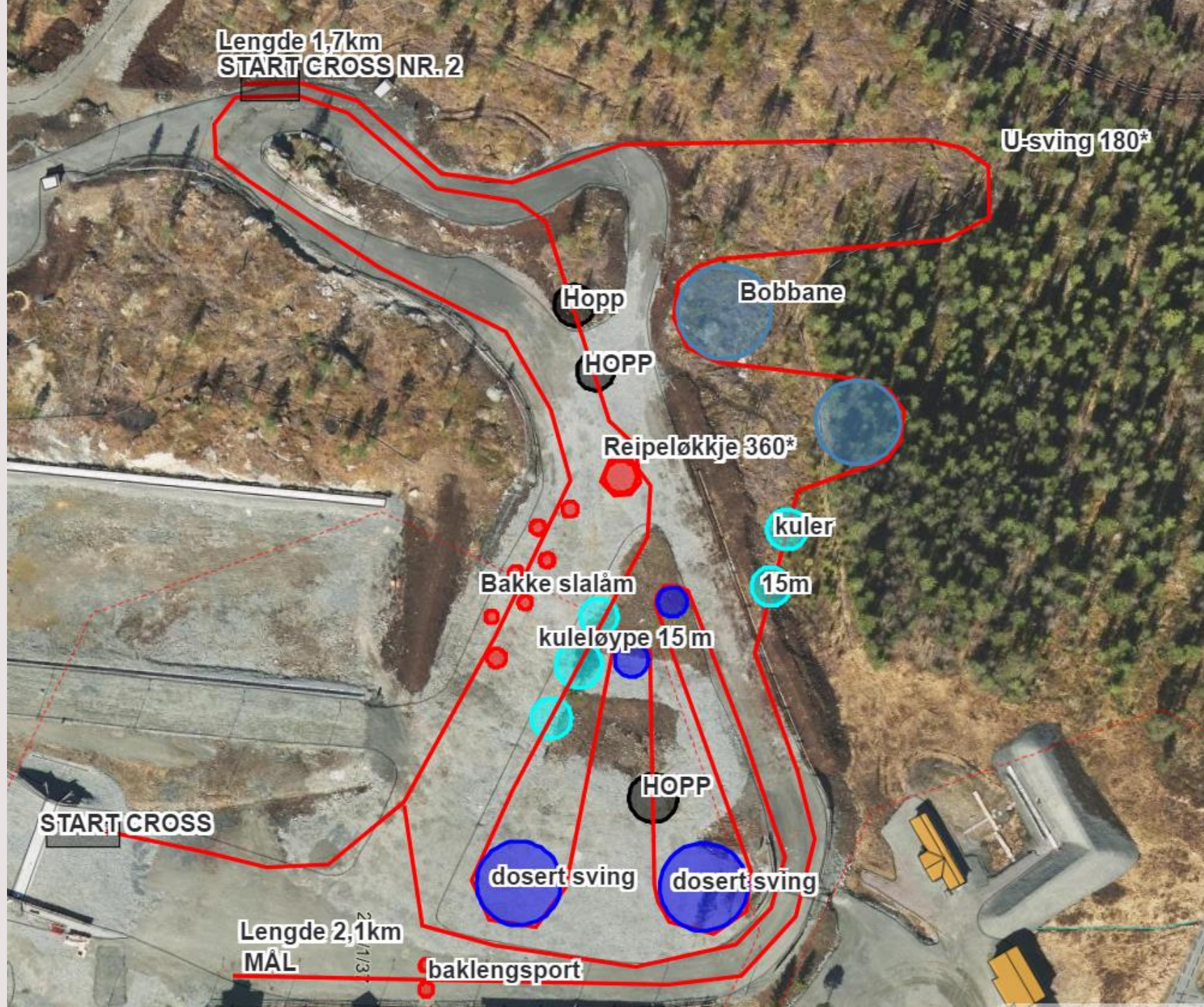
Rapport	
Arbeidsgruppe befaring.....	2
NSF rolle i prosjektet	3
Bakgrunn	4
Rapportens utforming	4
Del 1 Anleggets utforming og innhold, skisser	5
Nærmiljøanlegg	5
Armbakke	5
Anlegg nr. 1 Langrennsscross trasé	6
Beskrivelse langrennsscross trasé	6
Løypeprofil påtegnet crosselementene	7
Flyfoto langrennsscross skisse	8
Anlegg nr. 2 skileik familieranlegg	9
Generell	11
Flyfoto skisse skileikområde og nærmiljøanlegg	12
Del 2 Generelle råd for utforming av langrennsscross-trasé	13
Langrennsscross-elementer	13
Retningslinjer for gode anlegg	15
Sikkerhet i anlegget	15
Offroad-sykkelt traser i basisanlegget	16
Lyssetting	16
Informasjonstavle	16
Preparering av anlegget for sneaktiviteter	17
Kunstis	17
Vanning av snø	17
Løypekjøring for langrennsscross og basisanlegg	17
Del 3 Teknisk beskrivelse av elementer i skileikranlegg	18
Størrelse på hoppbakker	18
Hva er viktig, uansett bakkestørrelse?	18
Enkle hoppbakker	23
Enkel «hilltop» konstruksjon for spensting i overen til lille hoppbakke (3m)	23
Utskifting av snø	24
Enkelt utstyr	24
Hoppplatt/seriehopp, flyttbare hopp	24
Dosert slalåmtrasé (7-9 svinger)	25
Kuleløype (6-10 store kuler)	26
Overgangen skal være jevn mellom kulene	26
Big-jump/kjempekul	27
Kulekøyse (lett)	27
Friskjøring/bred nedfart /mini alpinbakke/sking	30
Enkle rails	30
Råd for steking av slalåmløyper	31
Hindreslalom	31
Slalåm på flater	31
Bakkestøp	32
Dosert repeløkke (360°)	32
Utstyr for aktivitet	33
Del 4 Linker for tips og inspirasjon	34
Del 5 Veiledning for bygging av enkel hoppbakke (Kristian Brenden)	35
Del 5 Idekasser av arena -langrennsscrossløyper (Av Berit Sæten 2010)	39
Testning av hoppplatt/seriehopp og dosert slalåm	41
Idekasse over elementer i basisanlegg / skileik	44

Side 1

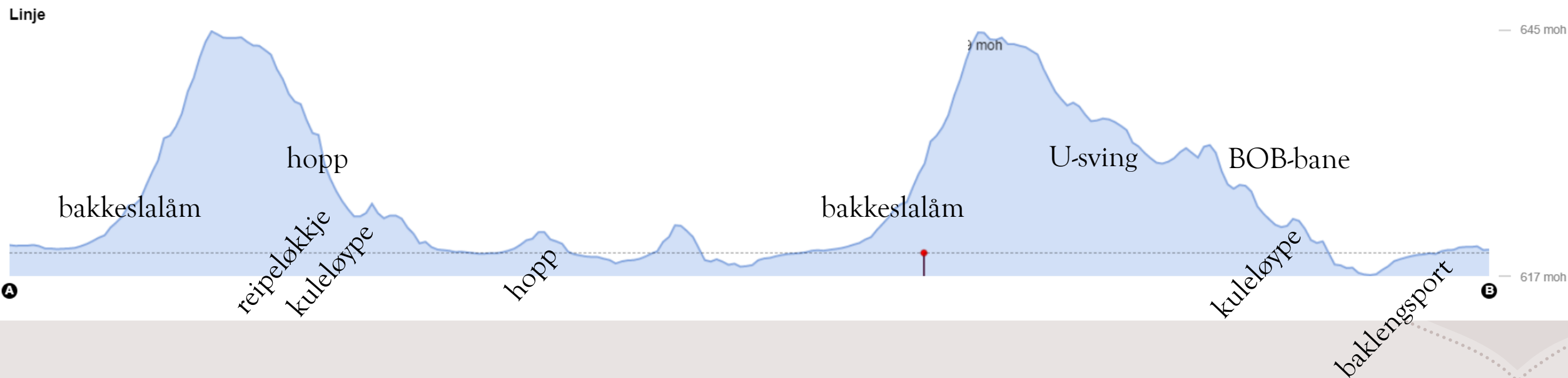
Rapport	
Arbeidsgruppe befaring	
Lokal deluke	
Terje Nilsen (leder Lygna Skisenter) terje@terjenet.no Rolf Robøle Sørensen (trener og leder Gran IL ski) rolf.robøle.sorensen@vake.no Sigmund Hamar (løypekjører) sigmund.hamar@kebb.no Frode Sorumsagen (trener og styremedlem Moen SK ski) frode.sorumsagen@outlook.com	
Fra Norges skiforbund	Marianne Myklebust NSF Oppland skikrets anleggsrådgiver Telefon: 908 32 223 E-post: myklebust.marianne@online.no
	Silje Knaox NSF Oppland skikrets
Dato:	14.03.2021
Emne:	Prosjektering langrennsscross basisanlegg/skileik

Side 2

IDESKISSE



TERENGPROFIL MED CROSS ELEMENTER



LYGNA SKI SENTER



Tingelstad IF Sondre AL SPK

Gran IL Jaren IL Brandbu IF

Moen SPK Tingelstad SK.L

NSF Ski-TV for inspirasjon og ytterligere tips

- ♦ <https://www.ski-tv.no/sjusjoen-basisanlegg-2017>
- ♦ <https://www.ski-tv.no/basisanlegg-skeikampen-2016>
- ♦ <https://www.ski-tv.no/trener-miniserie-langrennscross>
- ♦ <https://www.ski-tv.no/norges-raeste-langrennscross-loyper>

Hovedlandsrennet for 15-16 år har hatt Langrennscross hvert år siden 2008

Det er laget mange fine inspirasjonsvideoer

<https://www.ski-tv.no/tips-til-bygging-av-basisanlegg>

<https://www.ski-tv.no/langrenn-og-kombinertcross>

<https://www.ski-tv.no/tolga-hl-2017-langrennscross-kort-film>

<https://www.ski-tv.no/langrennscross-hvorfor>

Innspill og spørsmål



<https://www.yumpu.com/no/document/view/62955151/langrennscross2019>

Marianne.myklebust@skiforbundet.no

Link til rulleskiveilederen NSF (2016)

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/veiled-er-rulleskiloyper.-langrenn-og-skiskyting-v-0998/id2536209/>

Hoppbakke tekniske tegninger K3, K5, K7,5

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/anleggsw eb/skileik/liten-skileik/hoppbakker/>

Bygging av snøhopp og hopp

<https://youtu.be/amhamWW0MD0>

Enkle veiledere

- ♦ [Veiledning til bygging av liten hoppbakke 2.0.pdf](#)
- ♦ [Enkel mal for konstruksjon av bobbane for](#)
- ♦ [langrennscrossanlegg - Tessand IL Mån Oppland.d](#)



Bilder: Kristian Brenden



Tips: Ovarennet bør ikke bli for kort og bratt.

Erfarne resurspersoner kan få til dette på øyemål, her bør man bruke hoppbakke-malene og ha gravemaskinentreprer enører som ser helheten.

I GAMLE
DAGER



HVORDAN
MODERNISER
ER VI SKILEIK
TRADISONEN
E?

Innovasjon og fremtiden – inspirasjon!

Hvordan vil en slik løype for langrennsski bli i deres anlegg?

Et eksempel fra alpint: To nedfarter i samme anlegg, det konkurreres i begge traseene i løpet av samme konkurranse.

- [Slik ser det ut I alpint -Red Bull SuperSkicross \(Track preview\)](#)