



Rekrutterende anlegg

Marianne Myklebust
Skiklubbutvikler

Gode møteplasser

Gode trenings og konkurranseanlegg



Gode treninger i et sosialt og utviklende miljø

**Gode og varierte konkurranser
Nye konsepter**

Rekruttering

Målgrupper

- Familier 0-6 år
- Barn 7-12år
- Ungdom 13-16år
- Junior 17år og eldre
- Barn og unge med funksjonsnedsettelse
- Mosjonisten, ski livet ut

varierte i de ulike skigrenene

- ❑ Tiltak for å rekruttere **nye medlemmer**
- ❑ Tiltak for å **beholde de vi allerede har**
- ❑ **Rekruttere foreldre**
- ❑ Rekruttere **UNGT-lederskap**
- ❑ **Samarbeid med flere klubber**
- ❑ **PARAIDRETT**
- ❑ Folkehelse - ski livet ut

Rekruttering-Aktivitet

Treneren/treningene/SAMLINGER/OPPLEVELSER

Det sosiale er nr.1

- å se alle
- samhold i gruppa
- å ta bort alvorret

Aktivitetsprinsippet (alle i aktivitet)

Variasjonsprinsippet (vær kreativ)

Allsidig spesifikk aktivitet (nok tid til øving på ski)

Hands off (lite snakk)

Inspirasjonsprinsippet (navn, ros, fremgang, innsats)

Hvordan kan dette brukes når vi definere anlegg?

Rekruttering -Arrangement



**Telenor
Karusellen**

5-13år



**Terminlistefestet
Sone og kretsrenn**

Klubbrenn

5-13 år



12-14 år



Alle årsklasser



U12år



bama Alpinfestival

U12 og yngre



Rekruttering (Arrangementer)

Karusellrenn/klubbrenn

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

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.)
- Langrennscross (Cross er gøy, utfordrende gir mye aktivitet og utvikler «skills»)



Hamar kommune



I en park der folk bor



Gammelt skileikanlegg



eller eiendon



SERIE HOPP 2 STK

Stor dosering
dde 5m Høyde 11/2m

Dobbel Orgeltramp 8 stk*2

Hockey

Kunstløp

Baklengsport

Grill og samlingspunkt

Greveløkka

Barnas hoppbakke

HOPP

SKILEIKBAKKE

Portalslålåm

Stor kuleløype 15m

U-sving

STOR DOSERT SVING

Hopp

15M
Store kuler

BUA

MÅL

START 867m

10m

Høyensalgata

KULELØYPA

Dosert sving





Dosert sving + 50g6 kul



Hoppbakken





Nytt ovarenn



Frikjøring



Hvorfor og hvordan skape gode rekrutteringsanlegg?

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**

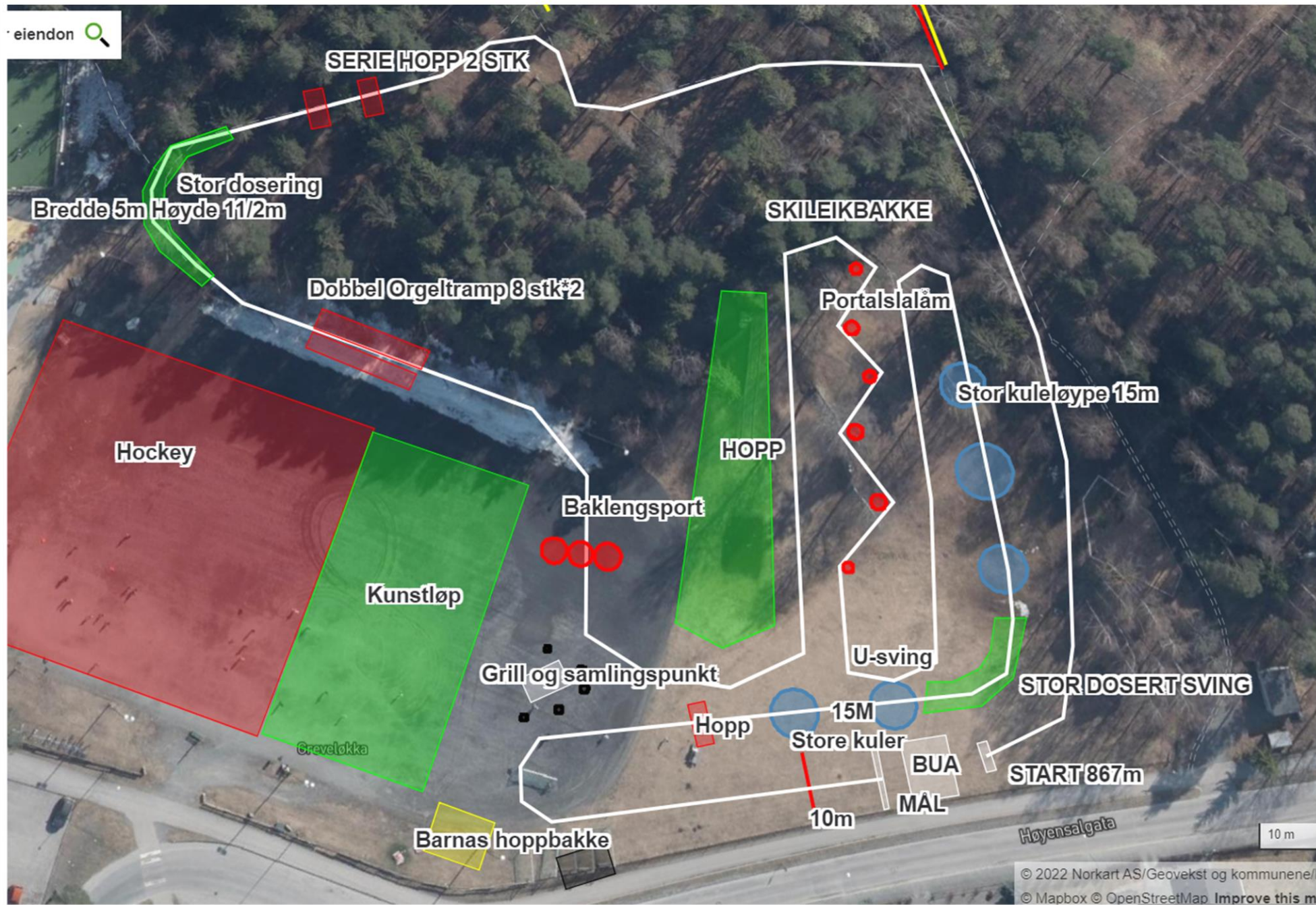
«Hands-off»-prinsippet

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



STOR DOSERT SVING

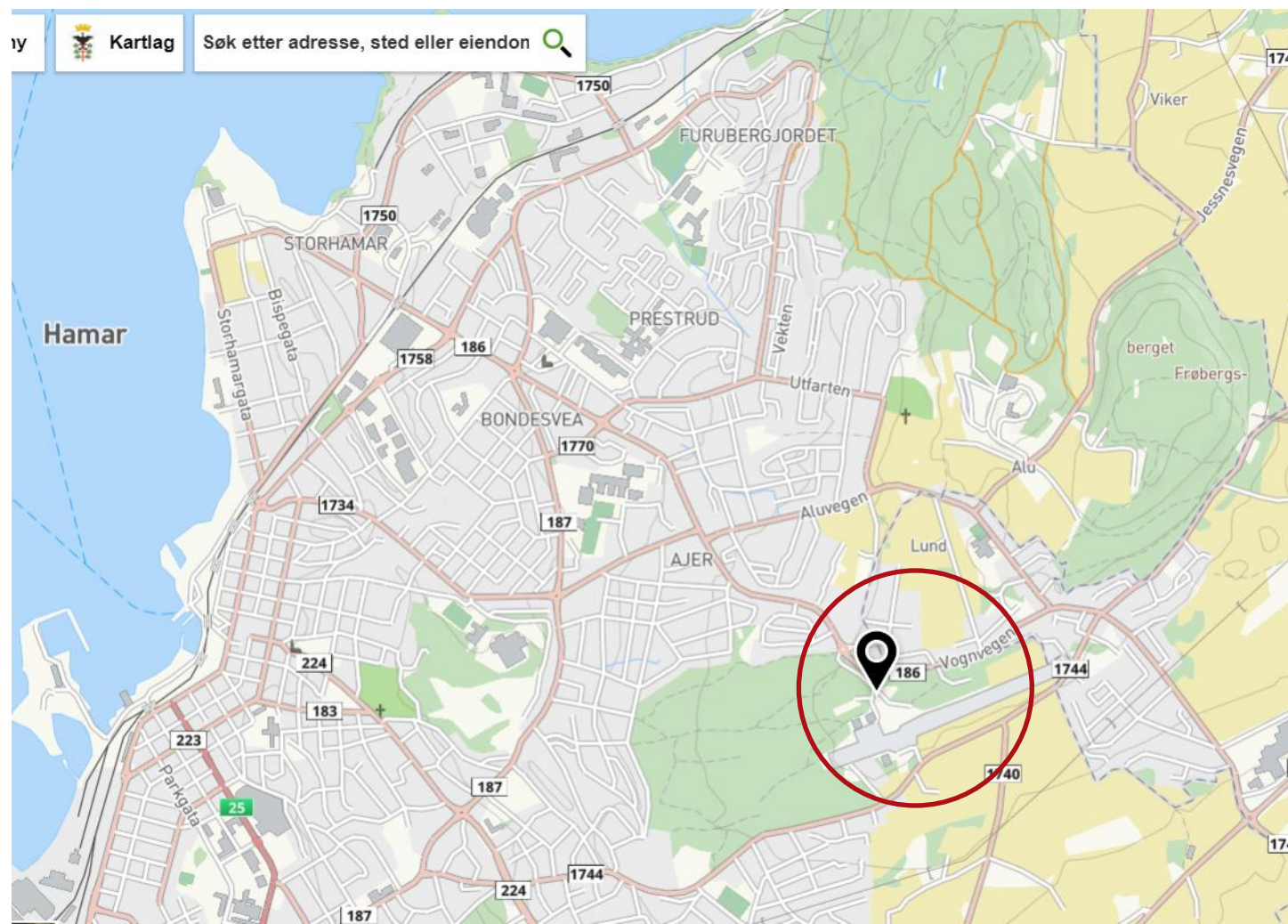


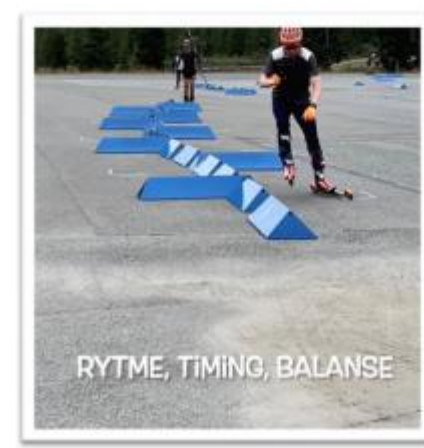
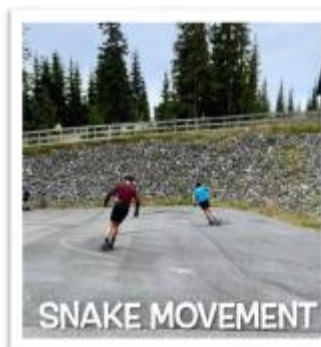






I et nedlagt sorteringsanlegg i Hamar





Definisjon: «Agility» eller smidighet er en evne til å endre kroppens posisjon raskt og krever integrering av isolerte bevegelsesferdigheter ved hjelp av en kombinasjon av balanse, koordinasjon, hastighet, reflekser, styrke og utholdenhet. Mer spesifikt er det avhengig av:

Balanse – Evnen til å opprettholde likevekt når utøveren står stille eller beveger seg (dvs. ikke å falle over) gjennom koordinerte handlinger fra våre sensoriske funksjoner (øyne, ører og proprioceptive organer i leddene våre)

Statisk balanse - Evnen til å beholde massesenteret over støttebasen i en stasjonær posisjon

Dynamisk balanse – Evnen til å opprettholde balanse med kroppsbevegelse

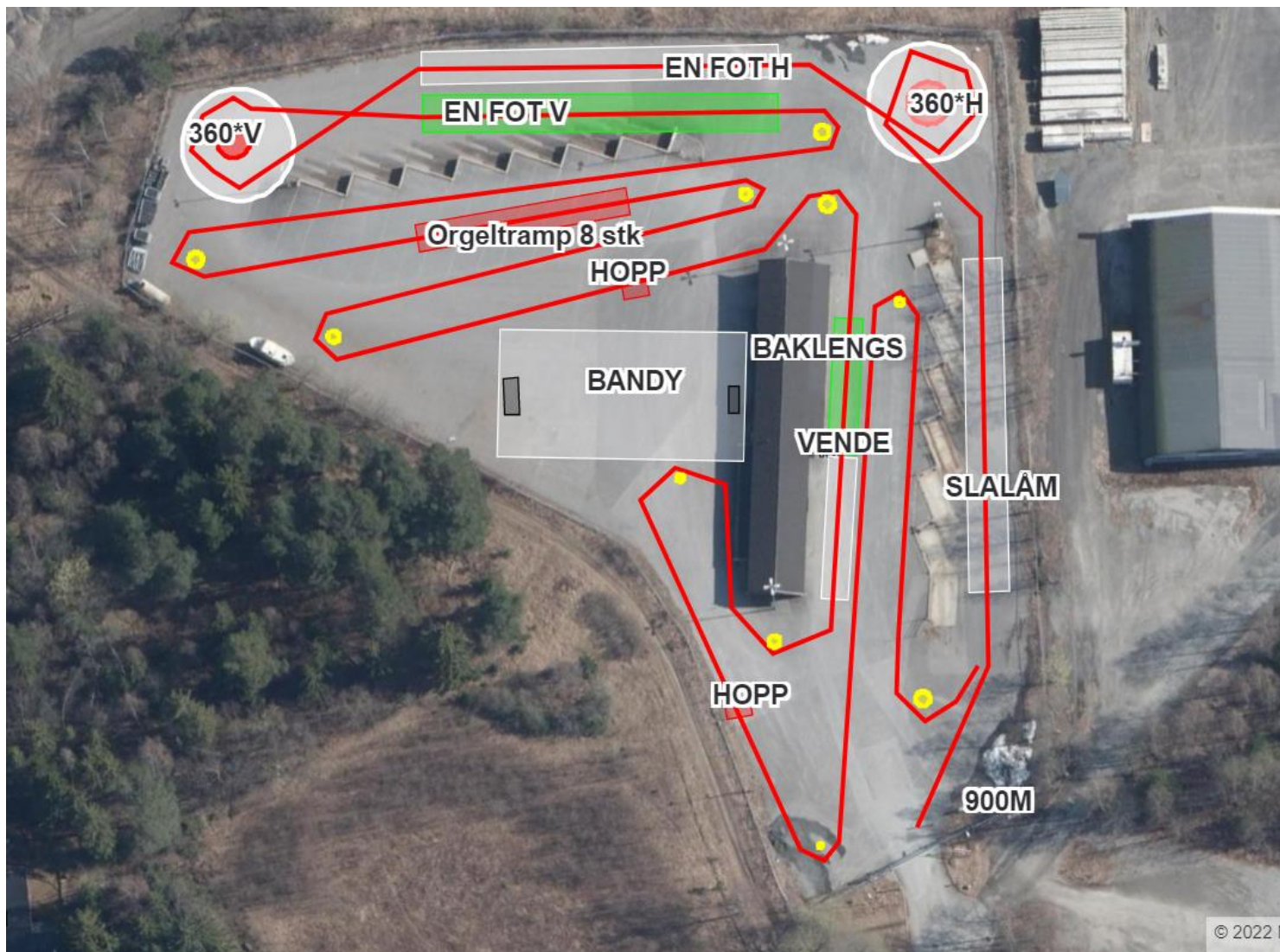
Hastighet - Evnen til å bevege hele eller deler av kroppen raskt

Styrke - Evnen til en muskel- eller muskelgruppe til å overvinne en motstand; og til slutt,

Koordinering – Evnen til å kontrollere kroppens bevegelse i samarbeid med kroppens sensoriske funksjoner (f.eks. i å fange en ball [ball, hånd og øyekordinering]).

Wikipedia

HAMAR RULLESKIPARK 2023



Rekrutteringsanlegg **langrenn** Drømmeanlegget for barn og ungdom

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
- + Haresua

Oppland skikrets 17 anlegg med planer for crossløyper (8 er ferdigstilte)



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



SPØRSMÅL



Del 2



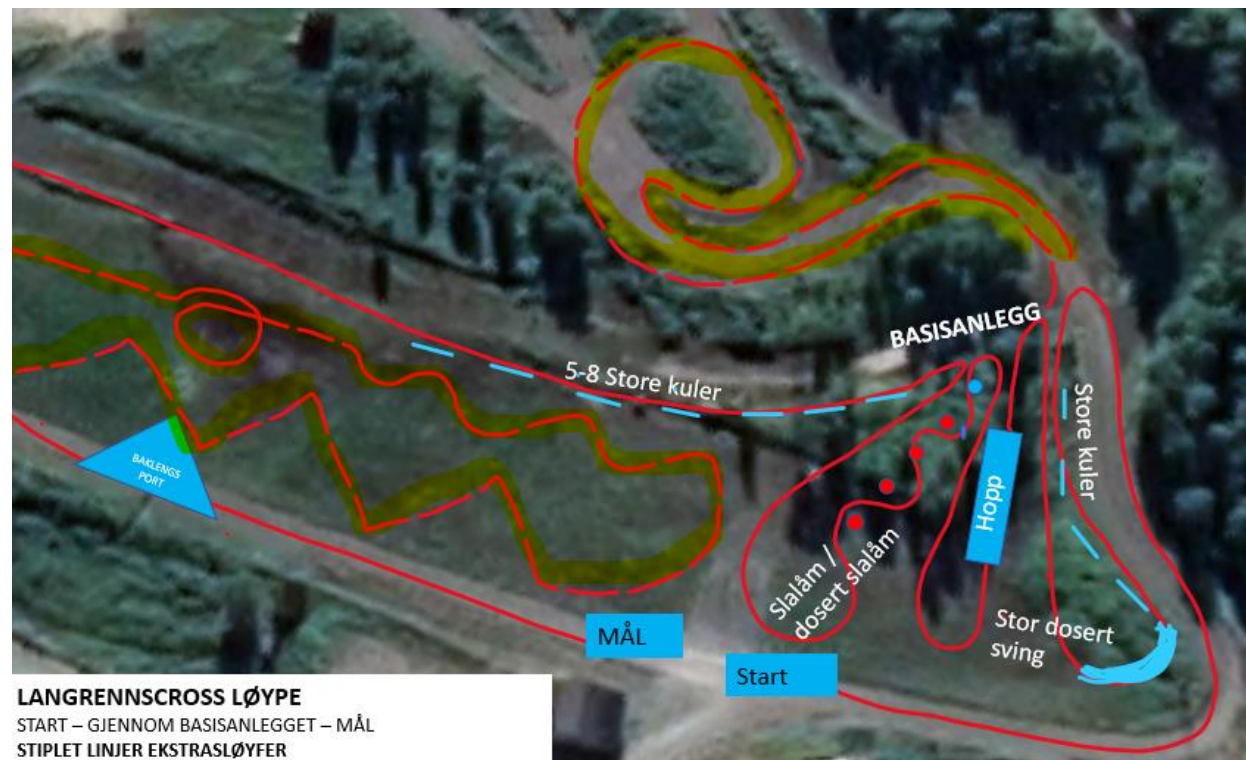
Rekrutterende anlegg hvorfor hvordan

- 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?





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

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 \(ski-tv.no\)](#)

Terrengformasjoner

Ved å bruke terreng-formasjoner 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



Anlegg
der folk
bor

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)

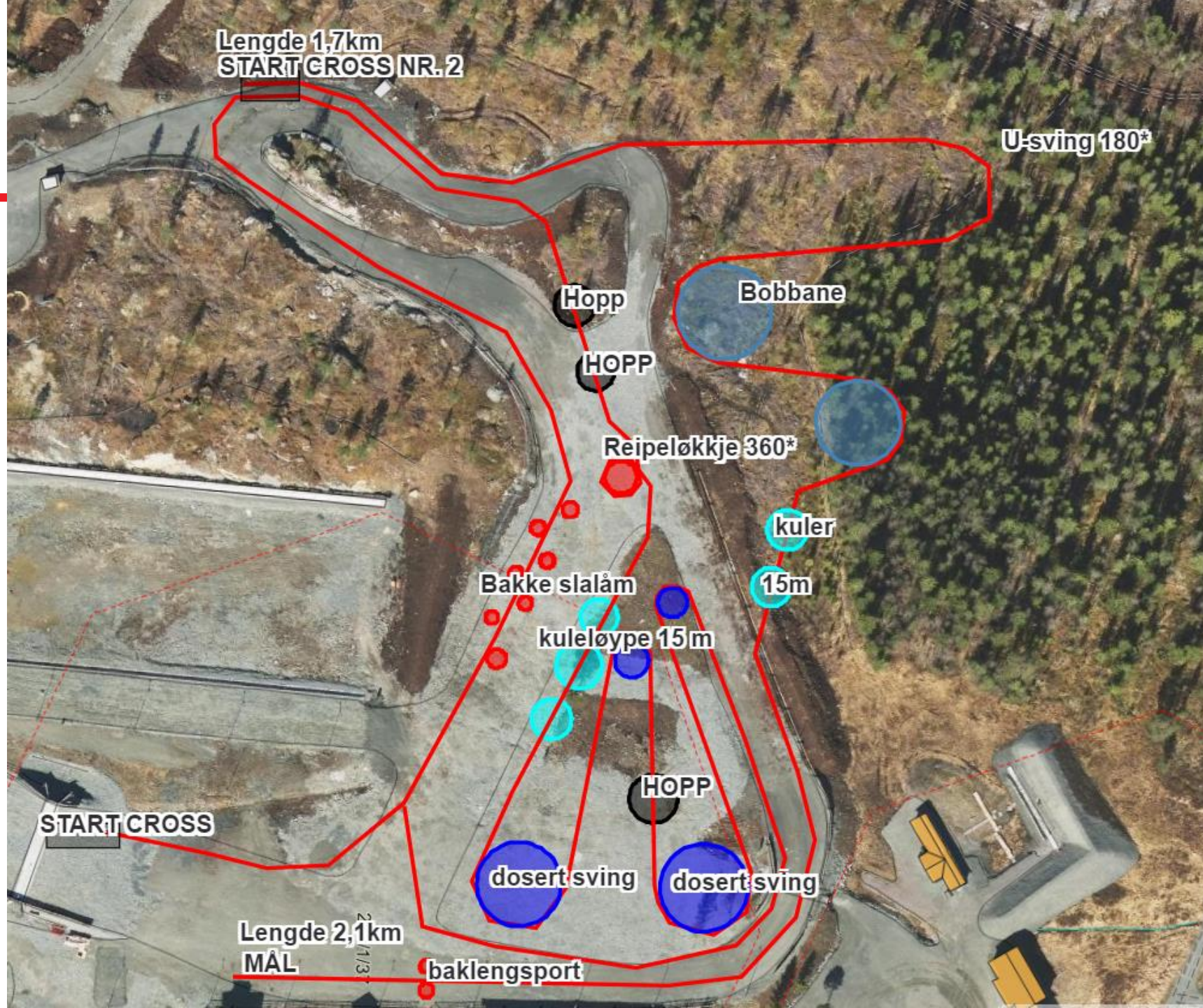


Hovedlandsrennet 2020 Nybygda, dosert reipeløkkje

Utforming av langrennscross-trasé permanente løsninger

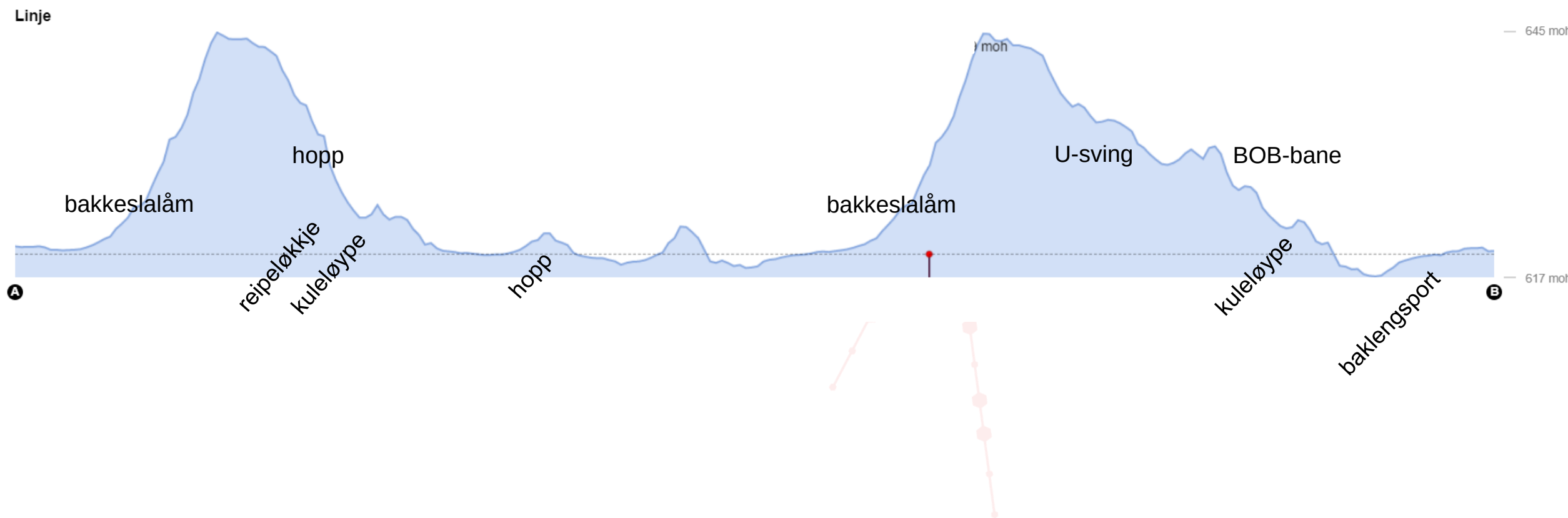
1. **Elementene lages i stabile masser** og utformes for helårsbruk (sykkel sommerstid).
2. Langrennscross-traseen skal maskinprepareres, og utformingen må ta høyde for **nok bredde** og at **cross-elementer utformes** slik at maskin kan vedlikeholde og preparere elementene enkelt med snø.
3. Det er 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.

IDESKISSE





TERENGPROFIL MED CROSS ELEMENTER



LYGNA Oppland fra ide til gjennomføring

LYGNA SKI SENTER

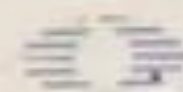


Tingelstad IF Søndre AL SPK

Gran IL Jaren IL Brandbu IF

Moen SPK Tingelstad SK.L

Kultur & Idrettsvesen
Auranor

Kultur & Idrettsvesen
 **Auranor**

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 \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)
- Egne grupper fra 6-år og oppover
- Utlån av skiutstyr (skøyteski, rulleski, hopp ski 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**

シ klubbene er flinke

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, turrenn 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
- Fukt 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

Organisere for fellesturer til renn/arrangementer

- Dette bør gjelde alle årsklasser
- Felles smøring av ski alle aldre

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)

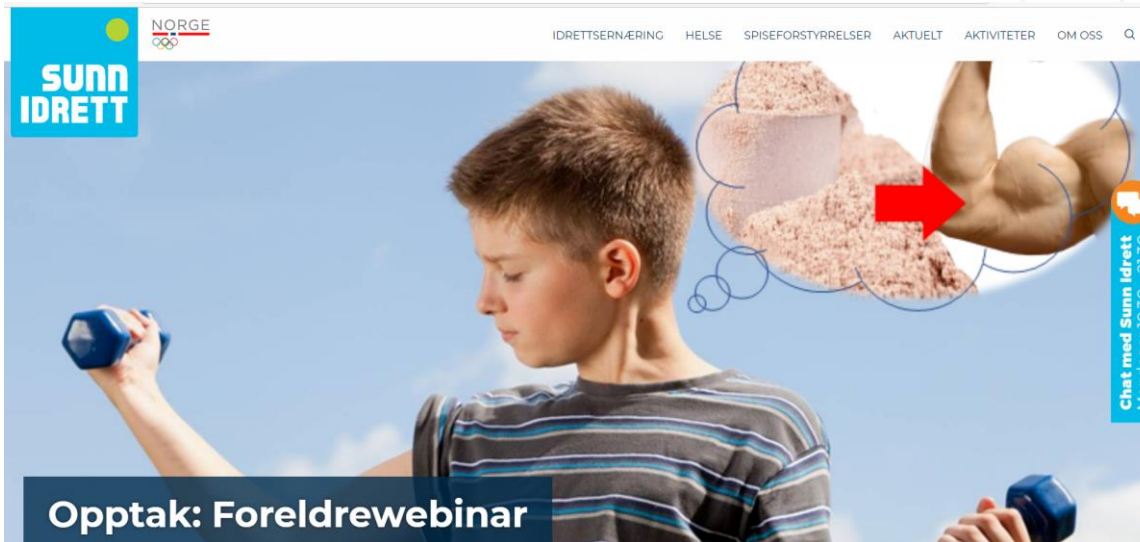
Foreldrefadder/lære av de erfarne
foreldrene ulike oppgaver
Kurs i skismøring

Aktivitetsoversikt for de aktivitetene
gruppen vektlegger sommer, høst
og vinter

Foreldrewebinar - Sunndrett

Foreldrewebinar

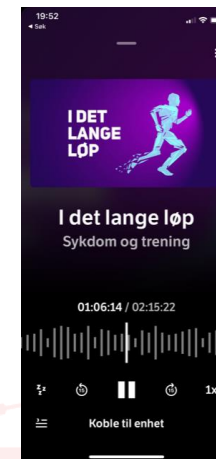
- [Link: Foreldrewebinar - Sunn Idrett](#)



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.



Rekruttering (familier og barn)

- Kompakte anlegg med hopp og skicross
- Familier opplever anlegget som møteplass (skileik, små hopp, grillplass, sittebenker, varmehytte/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)

➤ Skisportensdag i en PARK nær deg



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

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? \(framtida.no\)](#)

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

Anlegg
der folk
bor

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

Hovedlandsrennet for 15-16 år har hatt Langrennscross hvert år siden 2008
Det er laget mange fine inspirasjonsvideoer

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

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

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



Innspill og spørsmål

Anlegg
der folk
bor



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

Marianne.myklebust@skiforbundet.no

Link til rulleskiveilederen NSF (2016)

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

Hoppbakke tekniske tegninger K3, K5, K7,5

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/anleggsweb/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.](#)



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 som ser helheten.

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 \(Track preview\)](#)



- TAKK FOR MEG

