

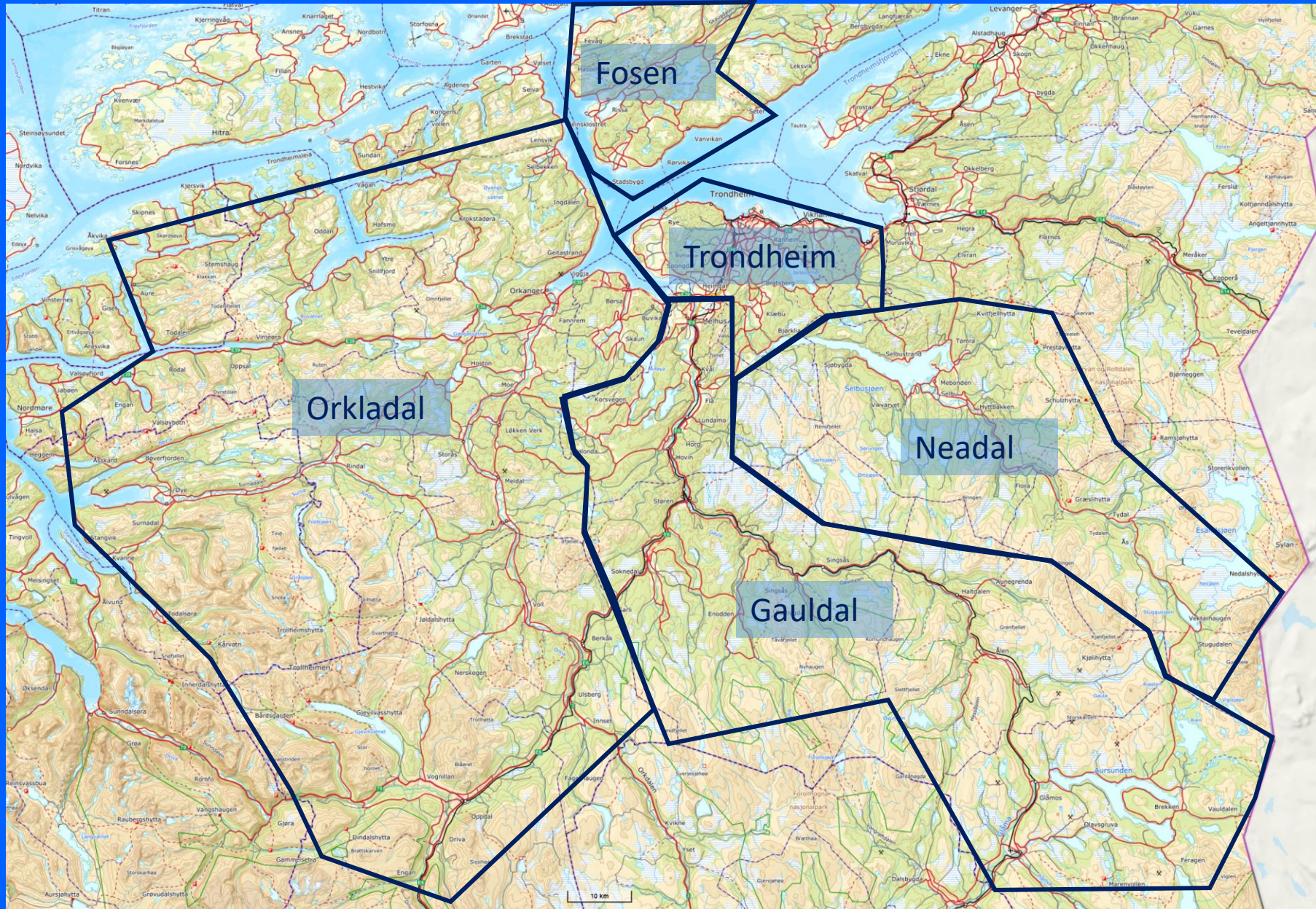
Krets	Positive trekk	Negative trekk
Sør-Trøndelag Skikrets	<p>1. Sonesamlinger på høsten for 11-16 år er etter flere år nå godt etablert i kretsen og et viktig tiltak for å skape miljø på tvers av klubber. 15-16-årsgruppen utvider disse samlingene til å være en kretssamling med overnatting (rullerer mellom sonene), og enkelte som «VM-samlinger» sammen med Nord-Trøndelag Skikrets,</p> <p>2. Etablert faste parasamlinger i kretsen/Trøndelag for syns- og bevegelseshemmede, samt oppstart av paratilbud i klubb vha. vår skiutvikler, og i godt samarbeid med NSF Langrenn Para, Paraidrettssenteret i Trøndelag og Nord-Trøndelag skikrets.</p> <p>3. Nytt regionlag for junior er etablert, med 4 heltidsansatte trenere, et samarbeidsprosjekt mellom Nord- og Sør-Trøndelag Skikrets, Meråker, Steinkjer og Heimdal VGS, Trøndelag Fylkeskommune og Olympiatoppen.</p> <p>4. Skiutvikler fungerer godt. Inspirasjonskvelder med trenerkursmoduler har vært et viktig tiltak i kretsen siste to sesongene og videreføres. Her når vi mange (både nye og erfarne) og er en enkel måte for klubbene å få nyttig kompetanse, samt fin måte for videre klubbutvikling fra skikretsen.</p> <p>5. «VM-effekten» vises godt på seniornivå, mange aktive som trener sammen og bor i Trondheim og våre sportslige tilbud på kretsnivå er populære</p>	<p>1. Flere klubber bør vurdere samarbeid på tvers av klubber om faste fellestreninger for å skape miljø i aldersgrupper som er sårbare ift. antall. Som supplement til sonesamlinger, men også for å få flere til å bli med på sonesamlinger.</p> <p>2. Lav deltagelse på skirenn blant bygdeklubber, og i byene samles aktiviteten i et fåtall større klubber</p> <p>3. Behov for engasjerte i klubb/frivillige: Klubbene ønsker maler og verktøy de kan ta i bruk med en gang. Basert på tilbagemeldinger har skikretsen utviklet en foreløpig samleside, <a href="https://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/utvikle-din-klubb/">https://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/utvikle-din-klubb/</a>.</p> <p>4. Utfordringer med kollisjon med andre idretter og tilbud gjennom høsten. Spesielt merker man at fotball har blitt en helårsidrett som tvinger mange til tidlig spesialisering gjennom utvelgelsesprosesser og talentsamlinger</p> <p>5. Kreative på arrangementssiden med nye konkurranseformer, men erfarer at deltagelsen heller blir lavere med nye arrangementsformer enn tradisjonelle langrennskonkurranser</p>

SØR-TRØNDELAG  
SKIKRETS

MAKE  
GREAT AGAIN



# Soneinndeling





Fra vårmøtet 6. juni 2018



# Blåse liv i sonene!

Sør-Trøndelag Skikrets har fem soner: Neadal, Fosen, Trondheim, Gauldal og Orkladal

Sonemøter: tilbakemeldinger om uklar soneinstruks og ønske om mer aktivitet i sonene

## Soneinndeling

- Sone viktigere jo lenger avstanden er fra Trondheim?
- Soneaktivitet vil bli enda viktigere hvis det blir «Trøndelag Skikrets»
- Klubbene i sonene utenfor Trondheim er like og ganske små i forhold til mange byklubber
- Det blir fort litt mange og «store forhold» når alle samles på felles kretssamling

Samme soneinndeling kommende sesong – evaluere etter sesong

«Statusen» som soneleder heves. LK utnevner soneledere, som tillitsvern og representanter for Sør-Trøndelag Skikrets



# Soneopplegg

- Godt etablerte sonesamlinger på høsten for 11-16 år, et viktig tiltak for å skape miljø på tvers av klubber
- 2-4 dagssamlinger pr. sone som rulleres mellom klubber eller som klubbsamarbeid
- 15-16-årsgruppen har utvidede samlinger (kretssamlinger) med overnatting som rullerer mellom sonene (legges parallelt med sonesamling i sonen)
- «VM-samlinger» for 13-16 år sammen med Nord-Trøndelag Skikrets (felles for hopp, kombinert og langrenn)
- Ser stadig mer utfordringer med kollisjon med andre idretter og tilbud gjennom høsten





# Klubb samarbeid utover sonesamlinger

- Flere klubber har samarbeid på tvers om fellessamling og fellestreninger for å skape miljø
- Flere klubber bør inspireres til å samarbeide på tvers om faste fellestreninger, særlig for å skape miljø i aldersgrupper som er sårbare ift. antall
- Viktig supplement til sonesamlinger, men også for å få flere til å bli med på sonesamlinger





# Kompetanse ut i klubbene



- Skitvikler viktig for kompetanse- og klubb utvikling
- Inspirasjonskvelder med trenerkursmoduler har vært et viktig tiltak i kretsen de to siste sesongene og videreføres.
  - Treffer både nye og erfarne
  - Enkel måte for klubbene å få nyttig kompetanse
  - God måte å komme i kontakt med klubbene for klubb utvikling
- Viktig å kartlegge og følge opp behovene til klubbene

# Behovet i klubbene

- Behov for å engasjere flere i klubben + det må bli enklere å være klubb
- Klubbene ønsker maler og verktøy de kan ta i bruk med en gang
- Skikretsen har utviklet en inspirasjonsside for klubbene: [Utvikle din klubb](#)





# Nettside for klubbene

Eksempel fra oversikt:

- Tips utlån av skiutstyr
- Mal til sjekklister for arrangement tilpasset klubb
- Tips til rekruttering (både barn/aktive og foreldre/frivillige)



## Utvikle din klubb

Her kan din klubb finne informasjon og inspirasjon til å utvikle aktiviteten i klubben.

[KLUBBESØK FRA SKIKRETSEN](#)

Rekruttering til klubben:

[5 STEG TIL REKRUTTERING](#)

[TILTAK OG VIRKEMIDLER](#)

[TIPS SKIUTSTYR FOR BARN](#)

[TIPS UTLÅN SKIUTSTYR](#)

[EKSEMPLER FRA KLUBB](#)

[REKRUTTERING AV UNGE FRIVILLIGE](#)

Utvikling av aktivitet:

[UKAS ØKT](#)

[AKTIVITETSTIPS](#)

[SKILEIKUTSTYR](#)

[BARNEIDRETT](#)

[UNGDOMSIDRETT](#)

[KORTE KURS I KLUBB](#)

[TRENERKURS OG FAGSTOFF](#)

[TRENERATTESTEN](#)

[TRENERADMIN](#)

Utvikling av arrangement:

[SJEKKLISTE / MAL FOR ARRANGEMENT](#)

[TIPS UTVIKLING ARRANGEMENT](#)

[TIDTAKERSYSTEM](#)

[ISONEN - NYTT ARRANGEMENTSVERKTØY](#)

Utvikling av anlegg:

[NETTSIDE ANLEGG](#)

[SKISPRELL - TILRETTELEGGING PÅ SKI](#)

Spørsmål?

Ta kontakt med skikretsen v/skiutvikler Ingrid Narum.

[ingrid.narum@skiforbundet.no](mailto:ingrid.narum@skiforbundet.no)



# Paralangrenn



- Etablert faste parasamlinger i kretsen/Trøndelag for syns- og bevegelsehemmede.
  - Årlig 1-2 barmark, 3 på ski
  - 10 deltakere på siste samling (mot 2 i fjor)
- Godt samarbeid med NSF Langrenn Para, Paraidrettssenteret i Trøndelag og Nord-Trøndelag skikrets.
- Oppstart av paratilbud i Byåsen IL Langrenn.
  - Planlegges ukentlig trening for interesserte (syns- og bevegelsehemmede)
  - Fått inn en viktig ressursperson som parakontakt i klubben (og viktig for paralangrenn i kretsen)



# Fremtidens konkurranseformer

- LK jobber for variasjon i terminlista og nye konkurranseformer i kretscup/KM
- Flere arrangørklubber prøver ut nye konkurranseformer
- Erfarer at deltagelsen kan bli lavere med nye arrangementsformer enn tradisjonelle langrennskonkurranser
- Nye konsept må prøves ut flere ganger, det må være enkelt å forstå konseptet, bilder/video fra konkurransen

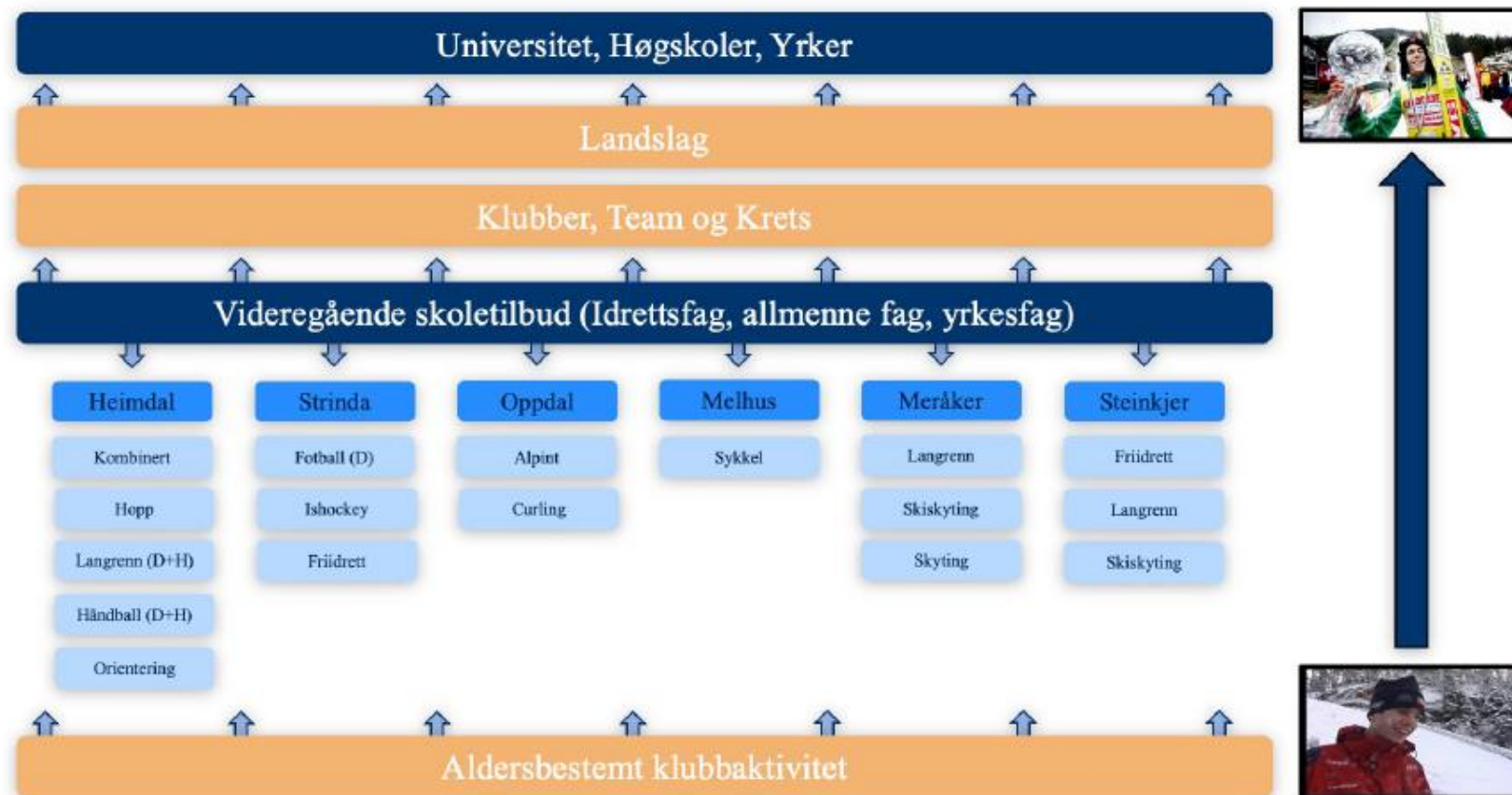
SP1-cup 5 (avslutningshelg)	06.04.2024	Supersprint + downhill (F)
SP1-cup 6 (avslutningshelg)	07.04.2024	Fellesstart (K)
KM Stafett	10.01.2024	KM Stafett miks (K-F-F) (miks stafett, minst en av hvert kjønn)



*Vi må tørre og prøve ut nye konkurranseformer i kretsrenn!  
Dette gjør vi for FREMTIDENS 8-12 åringer, 13-16 åringer, juniorer og seniorer.  
(sitat skiutvikler)*

## 2.1 Visjon: Verdens beste toppidrettsregion

Trøndermodellens overordnede målsetting er at tilbudet om spisset toppidrett skal være *verdens beste* for kombinasjonen toppidrett og utdanning. Modellens skal gi elever i videregående opplæring en best mulig tilrettelegging for å nå sine mål som framtidige toppidrettsutøvere, samtidig som det legges til rette for å lykkes optimalt med videregående opplæring som basis for fremtidig yrke og utdanning. Sentralt her er samarbeidet med høgskole/universitet. Tilbudet består pr. 1.1.22 av totalt 17 linjer fordelt på 6 videregående skoler i Trøndelag fylkeskommune.



Figur 1: Trøndermodellen, spisset toppidrett pr. 1.1.22



## Spisset Toppidrett - bakgrunn for ordningen



- Heltidsutøveren – balanse mellom skole og idrett
- Konkurransen med private videregående skoler
- Behovet for å utvikle kvaliteten på det idrettsfaglige tilbudet ved skolene
- Idrettspolitisk manifest

**Trøndermodellen skal være «verdens beste»  
for kombinasjonen toppidrett og utdanning**

# Nytt regionlag - TEAM TRØNDELAG JR (TTJR)

- Lang prosess – endelig politisk vedtak i TRFK 24.05.2023
- Offentlige skoletilbud - *samarbeidsprosjekt mellom Nord- og Sør-Trøndelag Skikrets, Meråker, Steinkjer og Heimdal VGS, Trøndelag Fylkeskommune og Olympiatoppen.*
- Samarbeidet om regionlag er en forutsetning for «A-status» for Heimdal, Meråker og Steinkjer VGS - med finansiering av 4 heltidstillinger og samarbeidsmidler
- Samle og utvikle utøverne med størst potensial til å bli fremtidige toppidrettsutøvere (internasjonalt nivå)
- Del av skikretsens røde tråd fra 15-16 år – Junior - Senior- Elitenivå
- Trenerressurser finansieres av Trøndelag Fylkekommune
- Samlinger o.l. finansieres av egenandeler, samarbeidsmidler fra TRFK og kretsene
- OLTMN bidrar med kompetanse og fasiliteter
- Administreres fra Sør-Trøndelag Skikrets



 Likt av ingvildfug og 133 andre

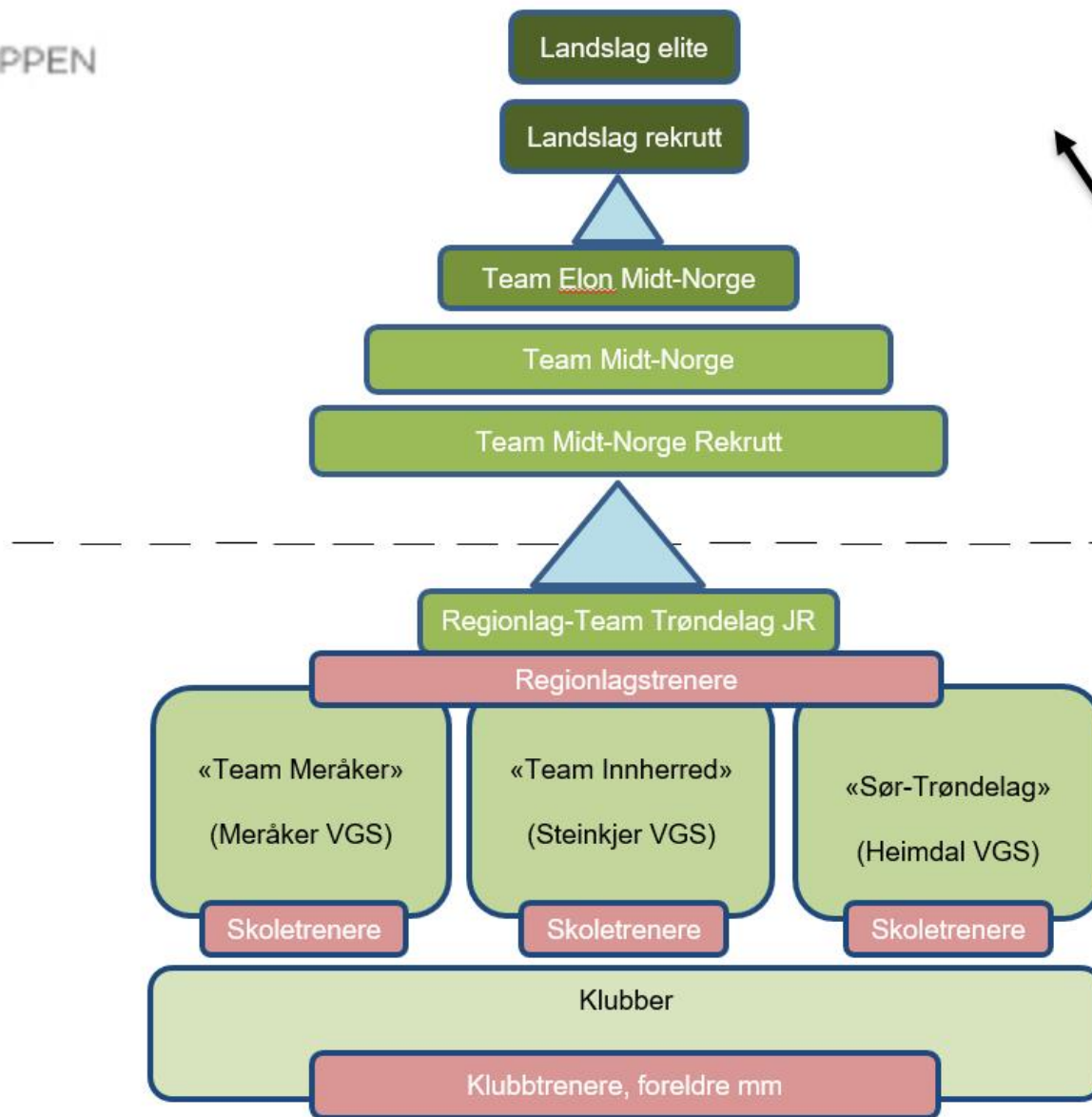
ttjrlangrenn Nå glimt fra høstsamling i Meråker 🏔️ Godkjent avslutning med hufs i Fagerlia 🌟  
Takk te @fuelofnorway for god næring ❤️

# Trøndermodellen



SENIOR

JUNIOR



# TEAM TRØNDELAG JR (TTJR)

## Iht. partnerskapsavtale

- Uttak av ca. 20 utøvere (max. 23)
  - Minst en topp 10- plassering og to topp 15 plasseringer
  - Pallplasseringer i NC/NM
  - Topp 20 NC sammenlagt
- Min. 8 utøvere av hvert kjønn, gitt at alle er innenfor uttakskriteriene
- Heimdal/Meråker/Steinkjer skal hver ha med min. 2 av hvert kjønn
- Max. 6 ikke-trønderske utøvere
- Utøvere på andre VGS enn disse tre vurderes på lik linje
- Hovedregel: uttak etter VG1

### Team Trøndelag langrenn junior

#### PARTNERSKAPSAVTALE MELLOM

#### NORD-TRØNDELAG SKIKRETS, SØR-TRØNDELAG SKIKRETS, HEIMDAL VIDEREGÅENDE SKOLE, MERÅKER VIDEREGÅENDE SKOLE, STEINKJER VIDEREGÅENDE SKOLE OG OLYMPIATOPPEN MIDT-NORGE

##### 1. Formål

Nord-Trøndelag Skikrets (NTS), Sør-Trøndelag Skikrets (STS), Heimdal videregående skole (HVS), Meråker videregående skole (MVS), Steinkjer videregående skole (SVG) og Olympiatoppen Midt-Norge (OLTMN) inngår en partnerskapsavtale som gjelder regionsamarbeid langrenn junior Trøndelag som skal ivareta alle juniorløpere i Trøndelag, inkludert løpere fra andre kretser som er tilknyttet de tre videregående skolene. Regionsamarbeidet følger Trøndermodellen og er en del av satsingen på spisset toppidrett i Trøndelag fylkeskommune.

Samarbeidsmodellen bygger på teamene (Team Sør-Trøndelag, Team Meråker og Team Innherred langrenn) rundt de involverte videregående skolene med spisset toppidrett langrenn. I tillegg etableres det et regionlag som overbygging for de utøvere med størst potensial for å gi en best mulig tilrettelegging og oppfølging slik at de kan nå sine mål som framtidige toppidrettsutøvere.

##### 2. Område for avtalen

Formålet med denne avtalen er å regulere forholdet mellom NTS, STS, HVS, MVS og SVG som omfatter samarbeid om regionsamarbeid langrenn junior i Trøndelag. Avtalen forplikter alle parter både økonomisk og med leveranser i avtaleperioden.

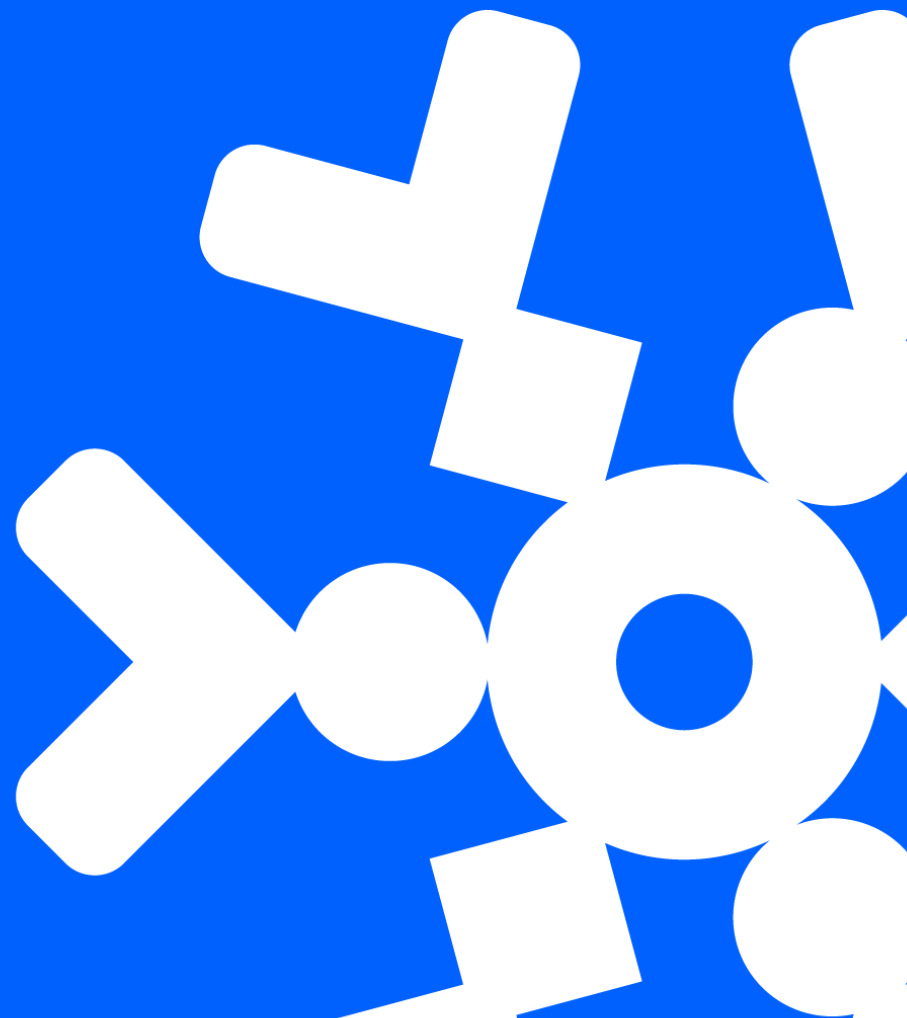
##### 3. Regionsamarbeid langrenn junior Trøndelag

Modellen bygger på samarbeidet mellom teamene (Team Sør-Trøndelag, Team Meråker og Team Innherred langrenn) og de involverte videregående skolene med spisset toppidrett langrenn. Hver enkelt team/skole ansetter trener(e) i minimum 100 % stilling. Det skal være en dialog mellom skolen, idretten og Olympiatoppen om ansettelsene. Trenerne ansettes på åremål. Disse omtales som regiontrenere og skal være lokalisert ved Meråker vgs, Steinkjer vgs og Heimdal vgs. Regiontrenere skal følge opp spissutøvere og regionlagsutøvere ved den respektive skole og i fellesskap planlegge og lede regionsamlingene. Se stillingsinstruks for trenerne i vedlegg A.



# TEAM TRØNDELAG JR (TTJR)

- Tettere individuell oppfølging av dedikerte trenere «24/7»
- 4 trenere ansatt i 100% åremålsstilling
- Tilbud om 4-årig skoleløp på VGS
- Ekstra matching utenfor skoletid
- Ekstra samlingsdøgn – ca. 20 døgn
- Tettere samarbeid med OLTMN
- Tett oppfølging på de viktigste konkurransene gjennom sesongen



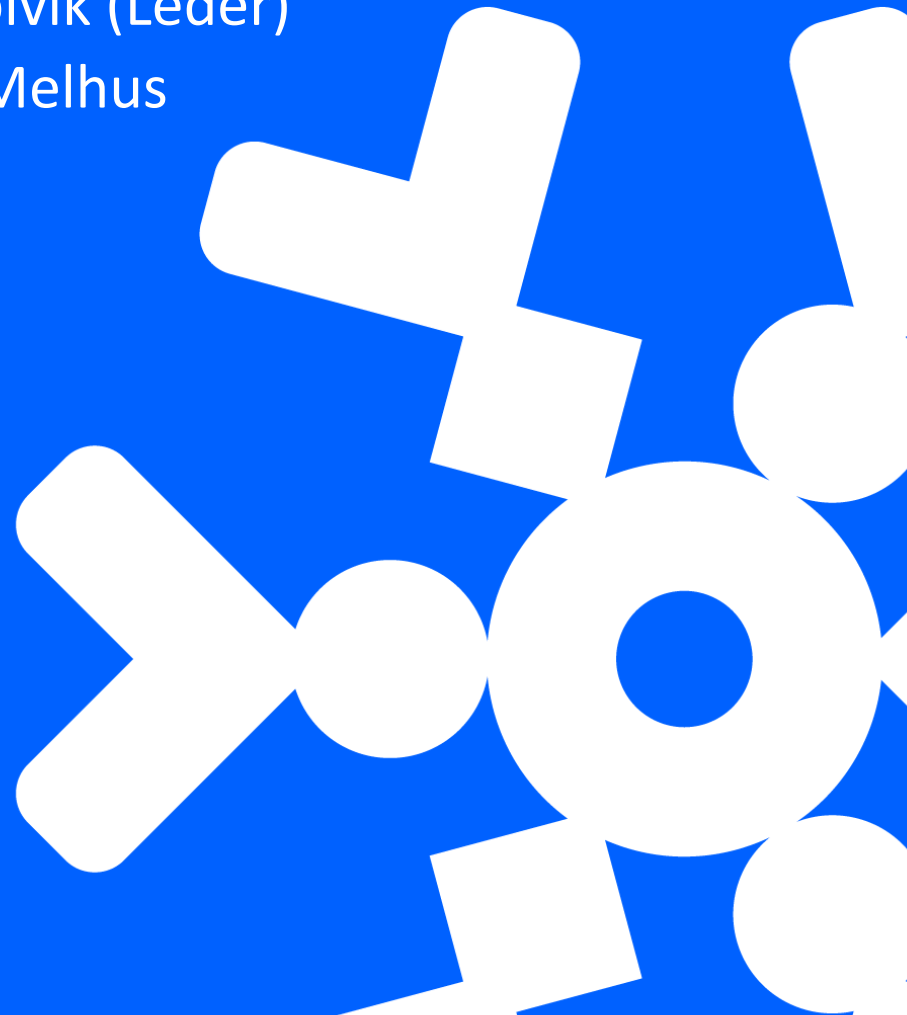
# TEAM TRØNDELAG JR - REGIONLAGSTRENERE

- Trenere 2023-2024
  - Frode Lillefjell - Steinkjer
  - Eirik Lorentzen - Meråker
  - Øyvind Skaanes - Heimdal
  - Jens Petter Estil - Heimdal



# TEAM TRØNDELAG JR - STYRINGSGRUPPE

- LK Sør-Trøndelag
  - LK Nord-Trøndelag
  - Adm.sjef Sør-Trøndelag
  - Adm.sjef Nord-Trøndelag
  - Leder idrettsfag Meråker
  - Leder idrettsfag Steinkjer
  - Leder idrettsfag Heimdal
  - Olympiatoppen Midt-Norge
- Ane Valås /Håkon Solvik (Leder)
  - Mari Ann Landsem Melhus
  - Anders Myrland
  - Bjørn Bruvoll
  - Frode Estil
  - Stian Ludvigsen
  - Marthe Wivestad
  - Arnstein Finstad

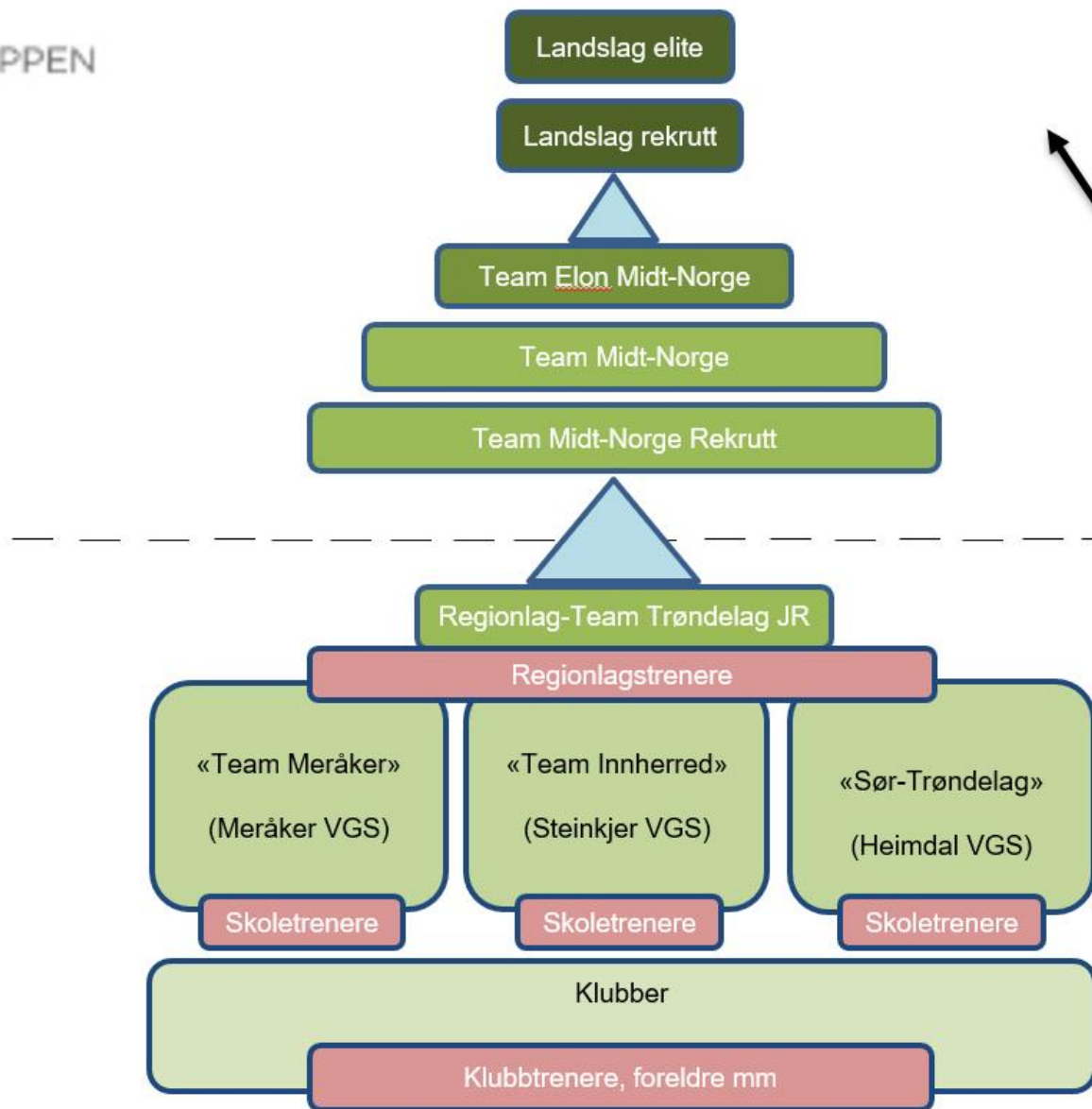


# Trøndermodellen



SENIOR

JUNIOR



# Junior

## Informasjon om juniortilbud i Sør-Trøndelag skikrets.

### JUNIOR - ÅPENT KRETSOPPLEGG

- Juniorleder: Ane Valås
- Trener: Skoletrenere Heimdal vgs.
- Styringsgruppe: LK Sør-Trøndelag skikrets
- Sportslig opplegg:
  - Samarbeid med Heimdal vgs.
  - 4 helge-/hjemmesamlinger i juni, august og oktober.
  - Ukesamlinger: 2 åpne ukesamlinger til selvkost, en på barmark og en på snø. Mer info kommer.
- Avgift:
  - kr. 2 000,- som dekker deltakelse på alle 4 helge-/hjemmesamlinger. Påmelding før første samling.
  - Ukesamlinger til selvkost, kostnader fordeles på alle utøvere (i 2022 kom 2 ukesamlinger på totalt kr. 8750,- pr. utøver).

### SAMLINGS-/TRENINGSPLAN JUNIOR 2023-2024 (FORELØPIG)

#### PÅMELDING:

- [Påmelding til hjemmesamlinger via Min idrett](#) innen 18. juni.

#### Informasjon:

- [Spønd-gruppe for utøvere](#): Informasjon om hjemmesamlinger
- [Spønd-gruppe for foreldre og utøvere](#): Informasjon om foreldremøter og info før og under Norgescup
- Facebook-gruppe [Junior Langrenn Sør-Trøndelag Skikrets](#): Oppdateringer om junioropplegg

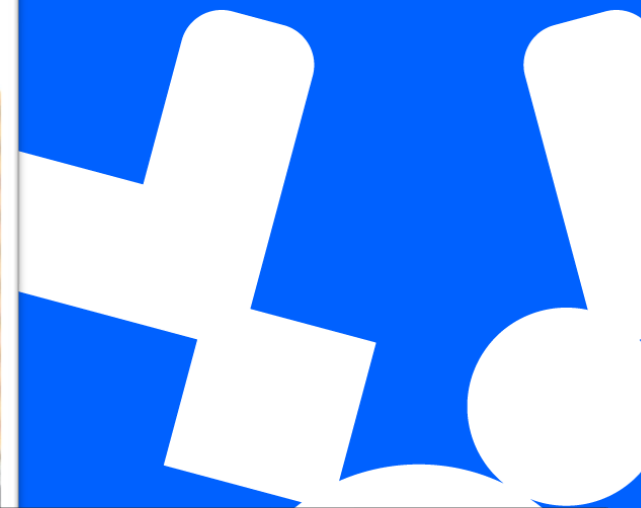


*«VM-effekten» vises godt på seniornivå, mange aktive som trener sammen og bor i Trondheim og våre sportslige tilbud på krets nivå er populære*



# Skistjernene har kjøpt bolig og flytter til Trondheim

Tiril og Lotta Udnes Weng gjør trøndere av seg i mai.



# Team Midt-Norge - Bakgrunn

- Samarbeid mellom Møre og Romsdal, Nord-, og Sør-Trøndelag Skikrets
- Oppstart våren 2021 – klubbene etterlyste samarbeid initiert fra krets nivå
- Tilbud til hardtsatsende seniorløpere bak landslag og ELON
- Årets lag: 16 utøvere, 12 gutter, 4 jenter + 2 trenere
- Eget Rekrutt-nivå - Det skal være mulig å satse langrenn i Trøndelag, uansett nivå som yngre senior, åpent tilbud (*Team Midt-Norge Rekrutt*)
- TMN Rekrutt: 24 utøvere





# Ambisjoner

- Rekruttere løpere til regionlag (Team Elon Midt-Norge) og landslag
- Prestere på høyt nasjonalt nivå i Norges Cup, Skandinavisk Cup og NM (Topp 10-plasseringer, samt flere topp 30)
- Bidra til en «rød tråd» i midtnorsk langrenn helt i fra junior til elite-nivå



# Treningsmodell

- «Det er gratis å trene»
- Mange fellesøker, færre samlingsdøgn = kontinuitet i den daglige treninga
- Begrensede ressurser – bruker disse på det vi mener er viktig:
  - kvalitetssikre den daglige treninga
  - godt konkurranseopplegg på vinteren





# Samarbeidsmodell Midt-norsk seniorlangrenn

