



# HANDLINGSPLAN 2021-2023

## HEDMARK SKIKRETS

**Flest mulig, lengst mulig, best mulig -  
en nasjon bestående av skiløpere**

### Rapportering på tiltak

#### 1. Prioriterte mål med tiltak for Hedmark skikrets

### Handlingsplan - Hedmark Skikrets 2019 - 2021

**PRIORITERTE MÅL OG TILTAK** i skipolitisk dokument for Hedmark Skikrets i perioden vår 2021 - vår 2023

| Innsatsområde: <b>UTØVER</b>   |                |         |              |              |
|--|----------------|---------|--------------|--------------|
| Nivå: TRENE FOR Å TRENE  |                |         |              |              |
| Mål: Skikretsen skal implementere SUM slik at utøvere skal få variert bevegelseserfaring gjennom tilrettelegging av allsidig aktivitet tilpasset utviklingsnivå  |                |         |              |              |
| TILTAK   | Ansvar         | Frist   | Status 21-22 | Status 22-23 |
| Legge samlinger til alternative anlegg. Treningssamlinger på tvers av grener (vår og høstmøte)<br><br>Hopp/kombinert har hatt flere allsidige samlinger, blant annet i turnhallen på Rena under høstmøtet.<br><br>Langrenn har blant annet kjørt ungdomssamling på Rena med økt i hinderløype. | HSK/<br>grener | Løpende | x            | x            |

|   |   |              |                     |                     |
|---|---|--------------|---------------------|---------------------|
| Aktivitetslederkurs og ledsagerkurs<br>Har gjennomført webinar med fokus på tilrettelegging for paraidrett i klubbene.  | HSK/<br>integrasjon                     |              |                     |                     |
| Trenerkurs i samarbeid med høgskolen/studentenes skoleopplegg   | HSK                                     | løpende      |                     |                     |
| 3.  |   |              |                     |                     |
| Innsatsområde: <b>ANLEGG</b>  |   |              |                     |                     |
| Nivå: AKTIV START, FUNDAMENT  |   |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsen skal gjennom utforming av anleggsplan stimulere til utvikling av nærmiljøanlegg som kan brukes hele året  |   |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>   | <b>Ansvar</b>                           | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Opprette en anleggsplan for både drift og utvikling av anlegg   | HSK/<br>anlegg                          |              | x                   | x                   |
| Bidra til samarbeid mellom grener til drift av anlegg   | HSK                                     |              | x                   | x                   |
| Anleggsseminar på et godt og velfungerende anlegg. Basis turne dersom NSF fortsetter med sitt opplegg. (basiplanlegg)   | HSK                                     |              |                     |                     |
| Jobbe for små kompakte anlegg for bruk i skoler/barnehager. Utfordre klubbene til å se på den type rekrutteringsanlegg. (2019-2021)<br><br>Marianne har bidratt på utforming av flere anlegg. Grevløkka er ett eksempel på et flott flerbruksområde nært skole og andre fritidsaktiviteter. Crosselementene kan også brukes på sykkel sommerstid. | HSK /<br>klubber/<br>samarb<br>partnere |              | X                   | x                   |
| Innsatsområde: <b>ANLEGG</b>  |   |              |                     |                     |
| Nivå: TRENE FOR Å TRENE   |   |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsens anleggsplan skal definere langsiktige anleggsbehov, og definere prioriterte områder for konkurranseanlegg og antall anlegg i ulike anleggs kategorier  |   |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>   | <b>Ansvar</b>                           | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Anleggsoversikt<br><br>Anleggskontakt i styret, Morten Moen, har utarbeidet anleggsplan som følges opp videre   | HS/<br>anlegg                           |              | x                   | x                   |
| Utfordre anleggseier til å utvikle og utforme skiarenaen til lek og moro<br><br>Jobbes med kontinuerlig med fra klubb utviklerne adm. og komiteer   | HSK/<br>anlegg/<br>klubber/<br>grener   |              | x                   | x                   |

|   |                          |  |  |                     |
|---|--------------------------|--|--|---------------------|
| Delta sammen med NSF angående bygging av basisanlegg dersom de har planer for dette i neste periode (2019-2021)             | HSK / anlegg             |  |  |                     |
| Styring av midler til snø produksjonsanlegg (legge til rette for bruk av prepareringsutstyr og snøproduksjonsanlegg)        | HSK/ anlegg              |  |  | Ikke aktuelt lenger |
| Oppfølging av Lierberget hoppanlegg med tanke på få et helårsanlegg. Det vil si å få til hopping på plast i sommerhalvåret. | HSK/ anlegg/ HK komiteen |  |  |                     |

Innsatsområde: **ARRANGEMENT**

|  |               |              |                     |                     |
|--|---------------|--------------|---------------------|---------------------|
| Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE   |               |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsen skal implementere nye arrangementskonsepter gjennom sonemøter, klubbeseøk og arrangørseminaralder  |               |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>  | <b>Ansvar</b> | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Hopp og Langrenn - Kombinertrenn (gjennomføre øvelser fra forskjellige grener)<br><br>Kretsen var involvert under planlegging og gjennomføring av langrennscross og kombicross under TV-sendt arrangement fra Grevløkka.   | HSK/ grener   |              | x                   | x                   |
| Arrangere Telenorkarusell på tvers av grener   | HSK/ grener   |              | x                   | x                   |
| Langrenns cross, lekarena tilknyttet alle skiarenaer/renn<br><br>Skikretsen har kjøpt inn en rekke skileikpakker som er fordelt på mange av klubbene som har fått besøk av Marianne gjennom vinteren.<br><br>Det er gjennomført flere arrangementer med NSF og HSK sine mobile hoppbakker i forbindelse med ulike arrangementer. | HSK / grener  |              | X                   | x                   |

Innsatsområde: **ARRANGEMENT**

|  |               |              |                     |                     |
|--|---------------|--------------|---------------------|---------------------|
| Nivå: TRENE FOR Å TRENE  |               |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsens terminliste skal gi åpning for konkurransefrie helger i aldersbestemte klasser  |               |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>  | <b>Ansvar</b> | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Kombinere samlinger med rennhelger (samarbeide med naboklubb for å få til et slik arrangement)   | HSK/ grener   |              | x                   | X                   |
| Færre Sjusjøcup helger - dobbeltrenn none dager (renn formiddag og jaktstart på kveld)<br><br>LK vurderer kontinuerlig antall renn og rennhelger TC og KM opp mot den totale terminlista og belastningen for utøverne. | HSK/ langrenn |              | x                   | X                   |
| Ha fokus på godt terminlistearbeid   | HSK/ grener   |              | x                   | X                   |

Innsatsområde: **TRENER**

|  |                 |              |                     |                     |
|--|-----------------|--------------|---------------------|---------------------|
| Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE   |                 |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsen skal være pådriver for å gjennomføre trenerutdanning for klubbtrener og implementere trenerløypa i all trenerutdanning |                 |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>  | <b>Ansvar</b>   | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Utarbeide en kursplan<br>Følges opp i samarbeid med klubb utvikler   | HSK/ AU/ styret |              | x                   | X                   |
| Kveldssamlinger med innhold av aktivitetsleder kurs/trening av barn<br>Inspirasjonskvelder med Marianne (se årsberetning)              | HSK/ SU styret  |              | x                   | X                   |
| Tilby tilpassede kurs<br>Marianne tilpasser sine kurs basert på behovene hos klubbene.   |                 |              | x                   | X                   |

#### Innsatsområde: **TRENER**

|  |                 |              |                     |                     |
|--|-----------------|--------------|---------------------|---------------------|
| Nivå: TRENE FOR Å TRENE  |                 |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsene skal bidra til trenersamarbeid på tvers av skiklubber og grener |                 |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>  | <b>Ansvar</b>   | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Felles kretssamlinger for utøvere MED trener på tvers av grener                  | HSK/ gren       |              |                     |                     |
| Felles kompetansehelger på tvers av grener                                       | HSK/ gren       |              |                     | Følges opp videre   |
| Felles treningsamlinger?   | HSK/ gren/klubb |              |                     | Følges opp videre   |

### **OPPLÆRING OG UTDANNING**

|   |               |              |                     |                     |
|---|---------------|--------------|---------------------|---------------------|
| <b>UTØVER</b>   |               |              |                     |                     |
| Mål: Skikretsen skal drive holdningskapende arbeide og bidra til at kretslagsløpere og teamutøvere blir selvstendige utviklingsorienterte utøvere gjennom kompetansetiltak innen kosthold, ernæring, treningslære, medietrening, organisasjonsforståelse, antidoping, fair play og andre relevante kurs |               |              |                     |                     |
| <b>TILTAK</b>   | <b>Ansvar</b> | <b>Frist</b> | <b>Status 21-22</b> | <b>Status 22-23</b> |
| Skikretsen skal tydelig si/vise sine holdninger til doping og andre rusmidler   | HSK           |              | x                   | X                   |
| Skikretsen skal drive aktivt antidopingarbeid - vi skal være en dopingfri skikrets!   | HSK           |              | X                   | x                   |
| Legge inn faglig innhold på samlinger (antidoping, sunn idrett, ernæringsfysiolog etc.)   | HSK/ grener   |              | X                   | X                   |
| Webinarer har vært gjennomført sesongen 21/22 og 22/23  |               |              | x                   | x                   |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| ca annenhver uke med både grenspesifikke og generelle temaer for skiidrett.<br>Paneldeltakerne i webinarne har bestått av ulike personer fra idrettsmiljøet. Fra lokale klubbtrenerne, utøvere og ildsjeler til ressurspersoner i forskningsmiljøer og landslagstrenerne og utøvere. Se årsberetning for mer informasjon. |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

## OPPLÆRING OG UTDANNING

| TRENERE  |                    |       |              |              |
|--|--------------------|-------|--------------|--------------|
| Mål: Skikretsene skal tilby allidrettskurs, aktivitetslederkurs, trenerkurs 1 og 2 og andre instruktørkurs                                   |                    |       |              |              |
| TILTAK   | Ansvar             | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
|  |                    |       |              |              |
| Lage kursplan for sesongen, på tvers av grener<br>Må følges opp i samarbeid med klubbutvikler<br>Må følges opp i samarbeid med klubbutvikler | HSK/ AU/<br>Grener |       |              |              |
| Lage kursplan i samarbeid med idrettskretsen<br>Må følges opp i samarbeid med klubbutvikler  | HSK/ AU/<br>Grener |       |              |              |
| Lage kursplan i samarbeid med høgskolen  | HSK/ AU/<br>Grener |       |              |              |

## KOMMUNIKASJONSARBEID

| KLUBB, MEDLEMSKONTAKT, KOMMUNIKASJON   |           |       |              |              |
|--|-----------|-------|--------------|--------------|
| Mål: Skikretsen skal bidra til aktiv medlemskontakt gjennom digitale kanaler   |           |       |              |              |
| TILTAK   | Ansvar    | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
|  |           |       |              |              |
| Kretsen skal ha oppdatert hjemmeside   | HSK/ adm  |       | x            | x            |
| Kretsen skal ha oppdaterte Facebook sider  | HSK/ adm  |       | x            | X            |
| Grenkomiteene skal informere kretsen om det som kan være av interesse for resten av skikretsen. Saker som kan legges ut på hjemmesiden eller Facebook skal være ferdig skrevet og med bilder | HSK/ gren |       | x            | x            |

## KOMMUNIKASJONSARBEID

| BREDDE- OG TOPPIDRETT  |        |       |              |              |
|--|--------|-------|--------------|--------------|
| Mål: Skikretsen skal ha størst oppmerksomhet i mediebildet regionalt i vinterhalvåret, og også ha god synlighet i sommerhalvåret | Ansvar | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
|  |        |       |              |              |
| Sørge for gode historier ikke bare skrive om vinnere   | HSK    |       | X            | x            |

|  |     |  |   |   |
|--|-----|--|---|---|
| Ha fokus på idrettens verdier og skape gode og glade skiløpere | HSK |  | x | x |
| Samarbeide med høgskolen - mediefag - om å produsere innhold   | HSK |  |   |   |

### ØKONOMISKE RAMMEVILKÅR

| KOSTNADSREDUSERENDE TILTAK  |           |       |              |              |
|---|-----------|-------|--------------|--------------|
| Mål: Skikretsen skal aktivt arbeide for å redusere kostnadsnivået i skiidretten gjennom holdningsskapende arbeid i skiklubbene  |           |       |              |              |
| TILTAK  | Ansvar    | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
| Tenke alternative konkurranseformer   | HSK       |       | X            | X            |
| Markedsføre brukmarked/byttedager   | HSK       |       | X            | X            |
| Få ned kostnadene på kretssamlinger og andre renn ved å ligge på skoler/vandrerhjem<br>Vurderes fortløpende i komiteene. Antall samlingsdøgn vurderes også opp mot totalkostnaden for utøverne. | HSK/ gren |       | x            | x            |

### ØKONOMISKE RAMMEVILKÅR

| OFFENTLIGE MIDLER  |               |       |              |              |
|--|---------------|-------|--------------|--------------|
| Mål Skikretsen skal sikre de økonomiske rammevilkårene for skiklubbene og skianleggene gjennom politisk påvirkningsarbeid ovenfor fylkeskommunen |               |       |              |              |
| TILTAK   | Ansvar        | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
| Opprettholde/videreføre samarbeid med nærmeste krets både rundt arrangement og trening   | HSK/ AU/ gren |       | x            | x            |
| TVI (Team Veidekke)  | LK            |       |              |              |
| INN (Høgskolen Innlandet)  | HSK/ AU       |       |              |              |

### SAMHANDLING

| OFFENTLIGE INSTANSER   |        |       |              |              |
|--|--------|-------|--------------|--------------|
| Mål: Skikretsen skal samarbeide med nærliggende skigymnas og høyskoler knyttet til kurs-, kompetanse- og aktivitetsutvikling |        |       |              |              |
| TILTAK   | Ansvar | Frist | Status 21-22 | Status 22-23 |
| Felles samlingsplaner  | HSK    |       |              |              |
| Utnytte trener/lærerressurser på gymnas/høgskoler ut i klubb   | HSK    |       | x            | x            |