



NORGES  
SKIFORBUND

NORDLAND  
SKIKRETS

# INSTRUKS FOR SAMLINGER

## NORDLAND SKIKRETS - 2014

*1. Hver arrangør-klubb har ansvaret for planlegging og gjennomføring av samlingen.*

*2. Kretssamling fra 12 år. Sonesamling fra 8-11år(t.o.m 11).*

*Alderstrinnet for sonesamling bestemmes av klubben(e) som arrangerer.*

*For kretssamlinger vil det kunne gis tilbud til også yngre klasser men da primært som et lokalt tilbud evt. at kretssamlingen kombineres med sonesamling for yngre løpere.*

*3. LK stiller med trener, i utg.punktet med kr. 5000,- (klubbene gjør selv avtale med en trener eller tar kontakt med LK for å få tilbud/hjelp.*

*4. Prøv å få med lokale bedrifter med på å sponse mat, drikke o.l.*

*5. Følg ellers instruks/sjekkliste fra LK på neste side.*

## Sjekkliste fra LK til arrangør-klubbene

### Må gjøres (sett kryss):

- Tydelig treningsprogram gis deltakerne i god tid før samlingen.
- En ansvarlig trener for hver gruppe (junior – 15/16 år – 13/14 år)
- Gi en liste over nødvendig utstyr som må medbringes.
- Om det er ønskelig at trenere fra andre klubber deltar, gjør avtale.
- Det skal være en trening på samlingen bare for jenter; kan f.eks være en teknikkøkt, styrke... o.l.
- Sjekk ut matallergier og sørg for å imøtekomme de det gjelder.
- Møt deltakerne på overnattingsstedet.
- Dagsplan skal gjøres kjent, henges opp synlig og/eller være tilgjengelig på nett (tips: egen facebook-side for samlingen).
- Frukt skal være tilgjengelig til mellommåltid og lunch, samt stå fremme på overnattingsstedet.
- Følgende mat er ønsket av ungdommen: taco, lapskaus, gryterett OG Nugatti.  
(KAN AVVIKES 😊)
- Havregrøt bør tilbys til frokost.
- Unngå for mye «død tid» der deltakerne blir kalde og må stå å vente.
- Arrangere sosial kveld for kretssamling: trenger ikke å vare lenge og kan gjennomføres som sammenkomst på overnattingsstedet.
- Arrangere sosial kveld for sonesamling: kan gjerne arrangeres ute, over litt lengre tid og mer organisert.
- Deltakere som bor hjemme bør få tilbud om å overnatte sammen med de andre, i alle fall ei natt. Viktig for det sosiale fellesskapet.
- Lag et kort tilbakemelding-skriv der deltakerne gir dere ris og ros. LK ønsker en kopi av resultatene, send på mail til din person i LK (Åke, Marit, Elin, Lena, Marte).

**Vi takker deg for at du tok deg tid til å komme til oss å delta på samling hos oss.**

**Håper du tar deg tid til å gi litt ris/ros før du drar, slik at vi kan forbedre oss til neste gang.**

1. Har du hatt et godt utbytte av treningene?
2. Har du fått god informasjon om alt som skulle skje?
3. Har maten vært tilfredsstillende?
4. Har overnatting fungert greit?
5. Er det noe du savner enten angående trening, informasjon, mat og/eller på overnatting?

Hilsen fra arrangøren

## **Tilbakemelding til LK fra arrangørklubb(klubbens representant)**

**Følgende forbedringer er ønsket av deltakere:**

Trening:

Informasjon:

Mat:

Overnatting:

Annet:

**Følgende punkter var positive:**

Trening:

Informasjon:

Mat:

Overnatting:

Annet: