

Referat fra nettverksmøte Alpint

Dato: 07.05.2025

Sted: Ullevål idrettens hus 7b

Tilstede:

antall	Tilstede	Fornavn	Etternavn	E-post	Klubb
1	x	Mads	Bengtsen	mads.bengtsen@gmail.com	Ljan Alpinklubb
2	nei	Marianne Owesen	Hoel	marianne@heming.no	Heming Idrettslaget
3	x	Cecilie Wenger	Meinich-Bache	ceciliew@hotmail.no	Rælingen Skiklubb
4	x	Lasse Andre	Vangstein	lavangstein@gmail.com	Ullensaker Skiklubb
5	x	Sabine Grete	Merky	sabine.merky@gmail.com	Kjelsås Idrettslag
6	x	Håvard	Homberset	haavard_homberset@hotmail.com	Oslo Universitetssykehus Hf B (Bil)
7	x	Rebekka Cecilie	Riiber	rebekka@ready.no	Ready Idrettsforeningen
8	x	Nina Merethe	Solsrud	ninas@snohetta.com	Lørenskog Skiklubb
9	x	Claus	Sandtangen	claus@langsholdt.no	Sarpsborg Idrettslag
10	x	Kristoffer	Skolt	KRISTOFFER.SKOLT@KSAGENTURER.NO	Vansjø/Svinndal I.L.
11	x	Roy Stene	Fladland	Roystenefladland@gmail.com	Sarpsborg Idrettslag
12	x	John Kenneth	Nygård	toffejohn@gmail.com	Høybråten og Stovner IL
13	x	Steve	Skavik	steve@ready.no	Ready Idrettsforeningen
14	x	Einar	Wittveen	einar.witteveen@skiforbundet.no	
15	x	Katrine Eggar		katrine@kjelsaas.no	Kjelsås alpin
16	x	Maren	Brevik	maren-brevik@hotmail.com	Ljan Alpinklubb
17	x	Victoria	Placht	victoria@kjelsaas.no	Kjelsås Alpin
18	x	Simen	Christensen	sportssjef@irsalpin.no post@irsalpin.no	IRS (sportssjef)

1. Innledning

Introduksjon

2. Treningsseminaret – v/Einar

- Einar informerte om det kommende treningsseminaret og viktigheten av barmarkstrening. Stefan er ansvarlig for prosjektet.
 - Seminaret strekker seg over tre dager:
 - **Fredag:** på NIH ,For landslag og skigymnas (toppidrettsdag). Åpent for andre som ønsker å delta.
 - **Lørdag:** på NIH, for Landslag, skigymnas og klubb. Bruk av Ironman som årlig måleverktøy.
 - **Søndag:** på SNØ- ha ,med skiutstyr, Klubbfokus med temaer som aktivitetstall og medlemstall.
 - Påmeldingsfrist er cirka én uke før.
 - **Helgen etter (20.–22. juni):** Trener 1-kurs på SNØ. Påmeldingsfrist én uke i forkant.
-

3. Nytt Trenerkurs (4 timer)

- Lavterskelkurs rettet mot foreldretrenere, førstegangstrenere for barn.
- Mål: Skape trygghet og forutsetninger for å gi alle barn en god skiopplevelse.
- Kontakt krets om klubben ønsker å ha et slikt kurs
- Innhold:
 - Trenerrollen (trygghet, aktivitet, gøy)
 - Seks læringsmål: utstyr, av/på ski, reise seg etter fall, ta heis, bremse/stoppe, tyngdeoverføring/sving.
 - Gruppearbeid med gjennomføring av aktivitet/løype og evaluering.

4. Aktivitetsutstyr/henger

- Kort informasjon om orgeltramp og hopp, og kursene som er avholdt til klubbene som har fått utdelt utstyrspakke. Vellykket med samtlige gode tilbakemeldinger fra klubbene.
- Akershus/Østfold har utstyr og henger til utlån – Oslo skikrets har aktivitetsutstyr, har søkt om henger for utstyret som skal kunne lånes(se vedlegg)
 - Leies via skiklubbutvikler, book minst 1 uke i forkant
 - Henger Akershus/Østfold står i dag på SNØ

5. Ukas økt

- SKU har laget inspirasjonsøker for klubbene med filmer og økt plan – ligger på hjemmesiden til Norges skiforbund under «rekruttering». Se Vedlegg.

6. Klubbguiden (alpint)

- Mal og utviklingsverktøy for klubbene. Se Vedlegg.

7. Aktivitetsbank

- Presentasjon av eksisterende aktivitethefte for inspirasjon og støtte til klubbaktivitet. Ski, barmark nå. Rulleski/rollerblades kommer. Liggende på nettside under Rekruttering.

8. Hva kan vi (skiklubbutviklere) bidra med?

- Klubbesøk
- Rekruttering
- Workshop
- Foredrag
- Foreldremøte

- Nettverksmøter
- Sportslig/aktivitet
- Inspirasjonsøkter
- Rulleskiskolen
- Nettbaserte verktøy
- Aktivitetsbank
- Ukas økt
- Webinarer
- Klubbguide
- Anlegg
- Befaring rekrutterende anlegg
- Arrangement
- Skisprell / rulleski sprell
- Telenorkarusellen
- Utdanning

9. U12–U16-samlinger

- Neste samling: 24. mai (påmeldingsfrist 15. mai), sted: Marikollen.
- To økter for alle: Rollerblades (bare U14 og U16), hinderløype, styrke, spenst, ballspill.
- *Trenger representanter fra Oslo og Akershus/Østfold til å bistå med administrasjon og praktisk hjelp.*
- Høstsamling: 1. november (SNØ og trolig Jump Yard).
- Innspill:
 - Husk å gi beskjed hvis det skal forberedes noe til de som skal bidra/hjelpe
 - IRS og andre skal på skiutprøving på SNØ og kan ikke delta, derfor færre deltakere i år enn i fjor.
 - Sjekke kalender for fremtidige samlinger for å unngå kollisjon med annen aktivitet

10. Tilbud for U18 – v/Sabine

- Problematikk: Hva med de som ikke fortsetter på skigymnas?
 - Eksempel fra Stockholm: U17+ gruppe som trener sammen.
- Initiativ i Oslo med begrenset interesse – lavere antall alpinister.
- Ønske: Klubbtiltak for ungdom som ikke velger skigymnas – tilbud med trening med U16 og samlinger og skape lagfølelse.
 - Utfordring: Hvis utøver vet de ikke skal inn på skigymnas, kan de miste motivasjon i yngre alder.
 - Lite kjennskap til alternativer – bør synliggjøres at det finnes andre veier videre.
- Inspirasjon fra langrenn: Tydelig struktur for videre gang i alpint.
- Einar påpekte viktigheten av et overbyggende system, tilbud om renn, og kontinuitet i samlinger.
- Stabekk har etterspurt lignende tilbud.
- Må snakkes mer om – spre ordet.
- IRS ha nå 7 utøvere U18 utøvere og har hatt tilbud til de i flere år, Asker har 2 løpere.

11. Diskusjon

Innspill fra Ljan:

- Avlønning og kompensasjon til foreldretrenere og driftsansvarlige.
 - Eksempler fra andre klubber:
 - Sesongkort (reduisert pris) ved dugnadsvakter
 - Lik bekledning (jakke og bukse)
 - Styret får heiskort for seg og barn, trappetrinnsmodeller
 - Reduksjon i kostnader (reise, overnatting, samlinger)
- Ljan har mottatt 200 000 kr som skal brukes på nåværende medlemmer; senke kostnaden for de
 - Brukes på samlinger (alle aldersgrupper)

- Reduksjon kostnad på klubbklær (viktig for lagfølelse)
- Sosiale tiltak som f.eks. en sosial kveld
- Mini-farten(Rælingen): Kjempeopplegg, bør gjentas.

Diskusjon rundt klubbenes behov og støtteverktøy.

- Ønske om et bedre verktøy/system for rekrutteringsarrangement.
- Utfordring med mange systemer, alt for høy tidsbruk innenfor administrerende arbeid for foreldre og frivillige.

Innspill fra vårmøtet alpin i Oslo:

- Foreldrevettregler må løftes frem. AK Oslo skal jobbe videre på disse reglene.
 - Viktig å anerkjenne foreldre som bidrar positivt – skaper god stemning.
 - Enkelte negative hendelser håndteres ofte bra, men det er noe variasjon i hvordan foreldre opptrer.
 - Ikke la negativitet gå ut over ungdomstrenere. Viktig.
 - Håndbok for oppførsel finnes på nett, eksempel fra Rælingen.
-

Rekruttering

- Fokus på overgang fra allidrett til klubb.
 - Positive tiltak:
 - Skisprell har fungert godt
 - Skiskole og fellesskap i foreldregruppa gir samhold
 - Sosiale tiltak for barna som kveldsmat og preppekurs for foreldre
 - Ungdom i trenerrolle fungerer som gode forbilder – skaper motivasjon
-

Planer og ønsker for høsten

- Ønskelig med Nettverksmøte én til to uker før høstferien, gjerne i september.
-

NB: U12-16 samlingen: Åpen barmarksamling alpint 24.mai 2025 for U12-U14-U16 i Sonen

- MINNER om frist påmeld til U12-16 samling torsdag 15 mai
- Frist klubber å melde inn hjelpetrener er 20 mai til hovedtrener (1 trener pr 10 utøver fra klubb)
- Vi trenger en repr fra skikretsen Oslo og en repr fra skikretsen Akershus /Østfold til å bistå admin den 24 mai kl 9.30- 15.30
Oppgaver er: dele ut frukt, ha tilgang på bil for ev kjøre til legevakt, ha lister over deltakere og foresatt- kontakte de ved større skade, ta med gjenglemt ting, eventuelt annet

VEDLEGG

Link til Klubbguide:

<https://www.skiforbundet.no/om/rekruttering/klubbutvikling/>

Link til Ukas Økt:

<https://www.skiforbundet.no/om/rekruttering/ukas-okt/>

Link: låne kretsens Utstyr Oslo: [Lån av Utstyr](#)

Låne kretsens Utstyr Akershus /Østfold: ligger som vedlegg i mail: kontaktperson: Vårinn Rein Trustrup

Presentasjon: ligger som vedlegg i mail (PDF)