



OSLO
SKIKRETS

Agenda høstmøte 2021 Langrenn Tirsdag 19.10.21

SNØ - Snøfonna 1, 1470 Lørenskog
Påmelding innen 12.oktober – Se www.osloskikrets.no

Alle som skal på dette arrangementet, skal melde seg på via vårt [påmeldingssystem](#). Dette for mulighet for smittevernsproving, samt grunnlag for matbestilling

KL 17:00 Omvisning for de som har meldt seg på dette

KL 17:30 Servering kaffe/lett mat

KL 18:00 Fellesprogram/Hedring/Høstmøter i gren

Agenda langrenn:

Vi ønsker å ha med så mange som mulig fra klubbene; ledere / trenere / oppmenn / gjerne foreldre. Høstmøte er åpent for alle interesserte.

1. Presentasjon av ny komite

2. Hedring: Kreativ på ski-pris.

3. **Terminlisten**, info og innspill om 13-14 cup, 15-15-cup, Norges Cup jr. / senior.

4. **Bekymringssamtalen** - spiseforstyrrelser i langrenn

Hvordan skal du som leder og trener møte en utøver som du mistenker sliter med spiseforstyrrelser?

Hvordan kan Sunn idrett hjelpe bekymrede trenere, ledere, foreldre og utøvere.

5. **Gruppearbeid / erfaringsdeling på tvers av klubber:**

Ca 20 minutters diskusjonsbolke, og så en presentasjon på 15 min til sammen. Hver gruppe får 5 min til presentasjon, og så til slutt 15 min til felles diskusjon og veien videre. Totalt: ca 45-50 min.



OSLO SKIKRETS

1. *Hvordan få til «best practice» for å få våre utøvere til å konkurrere med et smil om munnen?*

- Klubbvis smørearbeid
 - Felles oppvarming
 - Felles sosial happening etter renn.
 - Dempe kostander
 - Senke skuldre, mindre resultatfokus, ha det gøy. Cup eller ikke cup for 13/14-åringene?
- Osv

2. *Best practice- Hvordan legge opp gode og inkluderende klubb-treninger som alle kan trives på?*

Hvilke tilbud har klubben din til utøvere som ikke satser og går konkurranser, inklusiv de som har lagt opp på topp-plan?

3. *Best practice - Hvordan jobber klubbene med rekruttering?*

4. *Hvordan kan vi bli bedre til å få en felles kultur på tvers av klubber, samt koordinere våre aktiviteter?*

6. informasjon fra Skiforbundets høstmøte 15-17.10.21

Se program her: <https://www.skiforbundet.no/langrenn/aktueltarr/>

Velkommen 😊