

Referat – Netterksmøte langrenn høst 2025

Sted: Bryn

Tid: 7.okt, kl. 18-20

Møteleder(e): Vårinn Rein Trustrup og Tove Andersen

varinnrein.trustrup@skiforbundet.no / tove.andersen@skiforbundet.no

Introduksjon

Til stede (vedlegg s. 6)

Agenda

- **Nytt fra Skiklubbutvikleren - infosaker**
- **Verktøy;** Klubbguiden, Aktivitetsbank(barmark, snø, rulleski), Inspirasjons økt, Utstyrsloan-Skisprell (tilhenger),
- **Trenerkurs;** Barnelangrennstrener og NY Trener 1, Trener 2
- **Kurs Nytt tidtakersystem; NSF Timing**
- **Klubbenes time:**
- **Rekruttering er hovedoverskrift**
- Punkter fra møtet i vår og Vårmetet NSF: senke smøre -utstyrshysteri(anbefalinger om begrense ski og produkter, anbefalinger smurning på renn fra arangør, felles testteam-standart smørepakke yngre grupper)
- Rekruttering; mal/tips hefte?
- Erfaringsutveksling/diskusjon
- Oppsummering

- Klubbguide: <https://www.skiforbundet.no/om/rekruttering/klubbutvikling/>
- Ukas økt heter nå «Inspirasjonsøkta»
 - Er økter i alle skikgrene som skiklubbutvikler og gren lager som tips til trenere, øktene lages tilpasset sesong
 - Skiklubbutviklerene ønsker forslag på økter som langrennstrenere vil ha filmet (vi kommer gjerne ut i klubb å filmer).
 - <https://www.skiforbundet.no/om/rekruttering/ukas-okt/>
- Aktivitetsplanleggeren.no : (Øktbank ; med filmer alle skigrener)
<https://aktivitetsplanlegger.no/>
 - Fin å bruke til økter/inspirasjon av øvelser
- Hefter med øvelser som ligg på nett:
 - Barmark: [Barmarkshefte](#)
 - Vinter: [Vinterhefte](#)
 - Asfalt: [Rulleski](#)
- Henger og utstyr (må bookes minst 1 uke før)
 - Oslo skikrets: tilhenger og utstyr
 - Oversikt utstyr og kontrakt lån ligger nettside Skikretsen gå inn på “om” og finn lån av utstyr
 - Link: [Om](#)
 - Akershus: tilhenger og utstyr
 - [Gratis lån av utstyrshenger](#)
- **Trenerkurs;**

Barnelangrennstrener; 4 t praktisk lavterskel trenerrkurs, ta kontakt med Skikretsen om klubben vil ha dette

NY Trener 1(trener barn 6-12 år); mer praktisk og mer e-læring enn før(kontakt Tove eller Vårinn om derere ønsker kurs)

 - Akershus: onsdager på Eidsvoll fra 29 okt
 - Oslo: et kurs startet, et kurs starter 12-13 desember og har neste helg til våren

Trener 2: (trener barn 13-16 år)

 - Oslo har satt opp et 2 er kurs som går: 16-18 januar og 10-12 april

Nyttige linker

NSF-timing:

- [NSF-timing](#)
- [Kursoversikt-NSFtiming](#)

Nettside:

- Skiforbundet sin nettside er under oppgradering

Trenerattesten:

- <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>

Nasjonal tiltaksplan for økonomiske barrierer i idretten:

- [idrettsforbundet - økonomiske barrierer](#)

Hvordan være en god idrettsforelder:

- [foreldreguide](#)

Barneidrettsbestemmelsene:

- [idrettsforbundet - barneidrettsbestemmelsene](#)

Klubbens time

Utstyrshysteri:

- Det utveksles erfaringer og tanker rundt smøring og utstyr blant barn og unge
 - Barn ned i 7-8års alder har egne rennski
 - Kulturen blir «enten eller» for de som kommer inn som nye i langrenn
 - Tips: klubben kan benytte «[klubbguiden](#)» til å sette føringer for sin klubb og hvordan de ønsker å opptre/ha det.
 - Det blir viktig med repetisjon på dette tema, det må snakkes om ofte for at det skal kunne skje en kulturendring. Det tar tid.
 - Viktig med gode forbilder.
 - For å få til «flest mulig, lengst mulig» må vi sette strenge tydelige regler.
 - Ulik begrensning på ulikt nivå.
 - Flere i klubb syns det er vanskelig å skulle si at langrenn er rimelig (til nye)
- Skiskytterforbundet har nå innført grense på 2 skipar for 16 år og yngre
 - <https://skiskyting.no/artikler/informasjon-om-2-skipar-for-16-ar-og-yngre/>
- Har det skjedd noe mer etter at utstyrshysteri i vår og føringer fra NSF ble tatt opp?
 - Dette har blitt spilt inn på vårmøte til NSF og det ble satt ned et utvalg som skulle se på det. Det var oppe igjen nå på høstmøtet hos langrenn. Det har blitt gjort undersøkelser i skiindustrien og det selges nå mindre ski enn tidligere, langrenn vil likevel ta dette med oss på vårmøte og be om at det diskuteres hvorvidt man bør innføre samme regel som skiskyting har gjort for de under 16 år.

Rekruttering

Dikemark:

- Søkt solidaritetsfond – en måte få med flere
 - [solidaritetsfond](#)
- Har også investert i en liten utstyrspakke til utlån

Rusta:

- Jobbet mye med strategi
 - Skoleprosjekt
 - Hvordan få med frivillige på dagtid?
 - Se muligheter og løsninger som for eksempel utøvere, pensjonister, ungdommer med friår o.l.

Ønske om at NSF skal få inn mer skole

- Det jobbes på politisk nivå med dette

Jardar:

- Har hatt kampanje rundt barnerettighetsbestemmelsene
 - Vi må dra i samme retning
 - Fokus på det riktig og gleden med å drive langrenn
 - Foreldre er kjernen:
<https://olympiatoppen.no/siteassets/fagomrader/talentutvikling/foreldreguidepdf.pdf>
 - Det bør informeres til «kjerneperson» i hver enkelt gruppe i klubb, slik at informasjonen spres.

Andre tips

- Nominasjoner og oppmerksomhet til de frivillige
 - Dele ut priser og verdsette frivillig arbeid betyr mer enn man tror, mange legger ned en iherdig innsats
 - Husk også de som ikke er de mest «typiske» men som alltid stiller opp.
- Når det kommer til å opprette ulike treningsgrupper o.l. ser vi at å fordele ansvaret på flere personer over at bare ett menneske har hovedansvar kan utgjøre at flere tørr å svare ja til å få litt ansvar. Da har man flere å spille på.

Forslag til renn:

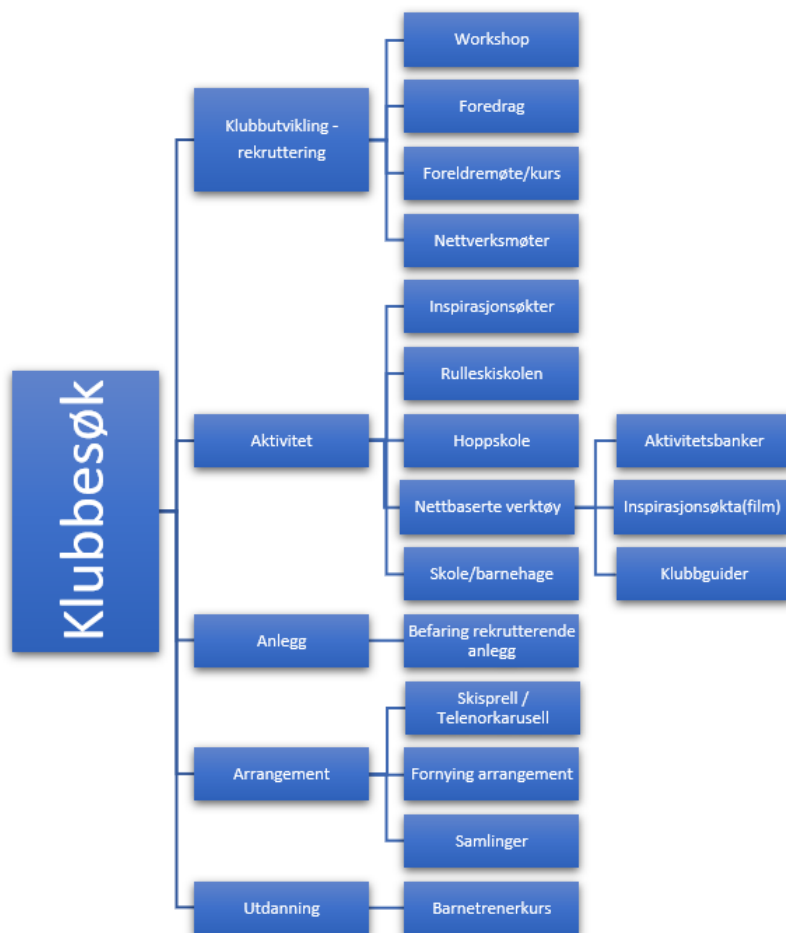
- Samle aldersgrupper til renn.
 - Eks: renn for alle gutter 13
 - Bygger på tvers av klubb og gjør det mindre skummelt å møte opp.
 - De blir bedre kjent fordi de tørr å prate mer
 - Dette er også sett i fotball

Eventuelt

- **Jentesamling (11år) på Rælingen** ga 3 utøvere(som hadde tenkt å slutte bestemte seg for å fortsette i en klubb. Tiltaket roses av de som deltok. De ønsker mer av dette.
- Søke midler til samlinger som fokuserer på lavterskel, må kunne drive langrenn uten å måtte satse.
- Opprette treningsgrupper for de voksne/foreldre= Skaper samhold og bidrar til økt engasjement i klubben
Hvem har Veterangrupper i klubben: Røa, kjelsås, Rustad
- Savner støtte til sr lag etter NSF la ned jr og rekruttlag
- **Høstmøte:** Oslo: 10 november. Akershus 22 oktober

Neste møte til våren- fysisk i april/mai; Gruppearbeid; frivillighet, rekruttering, beholde

Hva kan vi skiklubbutviklere bidra med?



Deltagerliste Nettverksmøte langrenn 7.oktober.2025

Fornavn	Etternavn	E-post	Mobil	Klubb	Mediesamtykke	Funksjon i klubben	Kommentarer	
Erik Lippestad	Thorstensen	erik@hklab.no	+4797475150	Røa Allianseidrettslag	Ja	Sportslig leder		x
Karine Stousland	Falck-Haug	karinefp@gmail.com	+4790065511	Idrettslaget Jardar	Ja	IL Jardar langrenn gruppeleder		x
Øyvind Matheson	Wergeland	oyvind@wergeland.org	+4795161688	Dikemark Idrettsforening	Nei	Medlem i langrennsstyret		x
Vegar	Johansen	leder@nesski.no	+4790529559	Nes Ski	Ja	Leder		x
Ketil	Isaksen	ketil.isaksen@gmail.com	+4792855525	Lillomarka SkiKlubb	Ja	Nestleder		x
Espen	Skaarer	espenskaarer@gmail.com	+4792632414	Eidsvold Værks Skiklub	Ja	Sportslig leder		x
Anette	Moldestad	anettemoldestad@gmail.com	+4797690508	Lillomarka SkiKlubb	Ja	Leder		x
Barbro Tomter	Dahlen	langrenn@rustad-idrettslag.no	+4741692050	Rustad Idrettslag	Ja	Leder		x
Sonja Maria	Tronsmo	stronsmo@gmail.com	+4741220378	Kjelsås Idrettslag	Ja	Sportslig utvalg		x
Henrik	Carlsen			Rustad IL		Medlem	Rekrutteringsansvarlig LK Oslo	x