

Referat nettverksmøte langrenn

Når: 7. mai 2024 kl 18.00 – 21.00, Idrettens hus Oslo skikrets

Tilstede: Vegard Johansen (Nes ski), Heidi Tjernshaug (LK leder Akershus skikrets), Barbro Dahlen (Rustad IL), Bjørn Tore Foss (Kjelsås IL), Ida Svege (Jutul ski), Øyvind Røed (Nittedal IL), Gry Stensrud (Nittedal IL), Pål Eide Hansen (Nesodden IL), Erik Thorstensen (Røa IL), Torstein Hymer (Ås IL), Michal Hammer (Eidsvoll Verk IL), Espen Rokstad (Oppegård IL), Vidar Løfshus (Drøbak Frogn IL), Tone Haugen Ramstad (LK medlem NSF), Anette Moldestad, (Lillomarka Skiklubb) Tove Andersen (Skiklubb utvikler Oslo skikrets), (og to til som ikke var påmeldt), Ingunn Fossmellem (Skiklubb utvikler Akershus skikrets)

1. Nytt fra skiklubb utviklerne (SKU)

- SNØ inviterer til åpen og gratis klubbtrening langrenns klubber før sommer
 - o Klubbene sender en mail med til klubber@snooslo.no med antall skiløpere og ønsket dato. (Alle dager unntatt mandag er åpne for booking)
 - o SNØ sender da adgangskoder tilbake til klubben, så er det bare å reise til SNØ og gå på ski.
 - o Tidsperiode: Hele juni
- Trenerseminaret 14-15 juni (alpin og langrenn) «Teknikkutvikling og mental helse»
 - o Link til program og påmelding: [Anerkjente og dyktige foredragsholdere på Trenerseminaret 2024 \(skiforbundet.no\)](#)
- Utviklingstrappa- ny utgave
 - o Kan kjøpes digitalt: [Utviklingstrappa i langrenn \(ebok\) av Langrennsportens venn... | EBOOK.NO](#)
 - o eller i papirform: [Utviklingstrappa i langrenn - Fagbokforlaget.no](#)
 - o Den digitale versjonen kan ikke deles, alt salg går via fagbokforlaget noe som gjør at det ikke er mulig å gi rabatt på bøkene.
 - o SKU kan bidra inn i kubb med foredrag/workshop mtp hvordan utviklingstrappa kan implementeres inn i klubb
- Midler klubber kan søke NSF på anlegg og aktivitetsutstyr (prosjekt barn og ungdom)
 - o Utlysning større aktivitetsutstyr (orgeltramp, hopp): [Søk om aktivitetsutstyr til din klubb \(skiforbundet.no\)](#)
 - o Utlysning fullverdig langrennscross anlegg – kommer i løpet av begynnelsen av juni
- Digitale verktøy fra skiklubb utviklerne som kan være nyttig for klubb:
 - o Klubbguiden – en digital foreldreveileder: [Klubb utvikling \(skiforbundet.no\)](#)

- Opptak av Webinar:
 - Webinar 1 – nytt fra skiklubb utviklerne: [Opptak webinar rekruttering \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/opptak-webinar-rekruttering)
 - Webinar 2 - rekrutteringskoden: [Opptak av rekrutteringswebinaret \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/opptak-rekrutteringswebinaret)
 - Webinar 3 – suksesshistorier fra klubber: [Opptak av rekrutteringsseminaret \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/opptak-rekrutteringsseminaret)
- Ukas økt: [Ukas økt \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/ukas-okt)
 - Vi ønsker bistand fra klubbene mtp å lage/filme ukas økt. Ta kontakt med SKU i din krets om deres klubb er interessert i å bistå
- Utstyrsutlån - Skisprell: Begge kretsene har utstyr til utlån, ta kontakt med Sku i din krets mtp hva de har og administrering av dette.
- Kontaktinfo Skiklubb utvikler:
 - Oslo skikrets, Tove: tove.andersen@skiforbundet.no
 - Akershus skikrets, Ingunn: ingunn.fossmellem@skiforbundet.no

2. Diskusjonsgrupper; suksesshistorier og utfordringer

Gruppe 1:

- Starte tidlig å få tak i trenere - ha en plan og en guide på hvordan starte opp nye kull
 - Benytte ulike facebook kanaler f.eks. allidretten - er det noen som kan melde seg som trenere? Tre meldte seg -> som igjen har rekruttert tre til og er nå 6
 - Alle trenere får en guide - dette er hovedtrener sin oppgave, dette er ass trener sine oppgaver
- Lagleder for hvert kull har vært en suksess, disse har ansvar for foreldre, det sosiale ++
- Viktig å få barn med på skirenn – trenger da lavterskel arrangement
- Utfordringer: Mange idretter blir helårsidretter -> hvordan skal vi beholde «våre» utøvere - må ha noen små stunt gjennom sesongen for å holde på dem
- Ski er en allsidig idrett, kan drive med mye -> derfor ikke så farlig å drive ski hele året

Gruppe 2:

- Enkelte klubber gir betalt til trenerne for de yngste barna slik at de igjen skal lære opp barna
- Haslum: en hovedtrener + ass trenere og ungdoms trenere: plukker av en pool. Kvalitet sikrer at det er en trener i hver gruppe som er god på ski og at de andre blir lært opp underveis.
- Allidrett som en suksessfaktor - enkelt å få tak i dem
- Utfordring
 - Fotball tilbyr noe ekstra
 - Skitreninger blir dugnad
 - Andre idretter er helårsidrett
 - Vanskeligere å få det tette miljøet - må prøve å jobbe mer med å få samholdet som foreldrene trenger
- Samarbeid på tvers av gren fungerer med noen f.eks. med friidrett - men fotball, håndball er vanskelig
- Hvordan få flere til å gå renn:

- Suksess med å få flere til å gå renn - oppfordret hver gruppe til å ha "afterski" etter skirennnet
 - Foreldrene tar initiativ - noen blir invitert hjem på film kveld, gå langtur etter skirennnet
- Skisprell samtidig som skirenn
- To skirenn på samme dag
- To starter på skicross - en utfordringsversjon -> 10 min ny start (Eidsvold værkt)
- Anlegg og speaker er viktig – ungdommen selv ønsker det når de arrangerer
- Nesodden - positivt med skisprell - har gjort at kommunen er veldig positiv til nye elementer i løypa og ønsker på en annen måte å gå i dialog om utbygging.

Gruppe 3:

- Kveldsmat er positivt - mange snakker nesten bare om den (havregrynsgrot eller brødmatt i samarbeid med kiwi)
 - Nittedal: En kveld med Nugatti i ny og ned - den er populær
- Overnatting i fra veldig tidlig alder - fra 8 år: Lyn har en tur i Nordmarka som bidrar til å bygge miljø (foreldrene ønsker å bidra)
- Ås: alltid en betalt trener - hentet fra universitet. Flere her som ønsker å bidra enn hva klubben har behov for.

Gruppe 4:

- Nes: Hadde et prøveprosjekt med skiskole 4 ganger for 0 – 6 år, dette ble så populært at det varte til påske og har blitt gjentatt årene etter
 - Foreldre må bistå treneren - HL utøverne hjelper til.
 - Mandager samtidig med de andre gruppene
- Kveldsmat binder barna sammen - går på ulike skoler og da blir alle kjent på nytt
- Utlån av ski (Lillomarka) - for å gå i skiklubben trenger du ikke å ha ski selv, men kan låne. Skolene kan også låne (hele skoleklasser). Viktig at skolene kan bruke anlegget.
- Grasrottrener kurs til ansatte i skolen
- Ski i skole - hvordan kan vi rigge dette i samarbeid med klubb
 - Skoleskidager - Rustad - 2500 elever - fikk midler - skoleleik anlegg - ikke alle lærerne som bidrar like mye
 - Nytt skipolitisk dokument åpner mer for aktivitet mot skoler som rekrutteringsarena
- Bruktsalg med god omsetting

3. Eventuelt

- Barnas mini VM - kan dette gjøres for flere?
 - Per nå så bestemmes sted og antall av VM organisasjonen
 - Ønske om å kunne ha dette som ett lavterskel arrangement flere steder uavhengig av VM
- Junior NC - store kostnader for en klubb - pengene må hentes fra de yngre
 - Felles smøring etc for junior - miljømessig og økonomisk
 - Kan man samarbeide i større grad slik Nittedal og team Follo, med felles test og smøre team?

- Rustad har kjøpt inn mange par klubbski som lånes ut til aktive utøvere - går på omgang mellom utøvere.
 - Med felles smøreopplegg som på HL, ble dette vanskelig og har bidratt til at alle må kjøpe sine egne ski – noe som gjør det til en økonomisk belastning
- Senior er billigere
- Tove informerer Oslo klubbene om Oslo Pride
 - Her er det mulig å stå på stand
 - Mer informasjon kommer

4. Team til neste gang

- Junior - hvordan få ned kostnader?
 - Overnatting
- Hvordan beholde utøvere
 - Økonomi
 - Se på oss selv - mister vi de fordi vi blir "landslaget light"

Neste møte: September 2024

Referent: Ingunn Fossmellem, SKU Akershus og Østfold