

KLUBBEN VÅR

Her finner du alt du trenger av informasjon for
å være et aktivt medlem i klubben vår

[BILDE LASTES OPP FRA KLUBBEN]



Innhold

Om klubben	3
Idrettens formål.....	3
Hvem er vi	3
Klubbens idrettslige mål og verdier	4
Hvordan møter vi nye medlemmer	4
Informasjonsformidling	5
Klubbtoy	6
Ny i klubben.....	7
Mindrett	9
Medlemskontingent	9
Bruk av bilder	10
Bestemmelser og rettigheter.....	12
Norges Idrettsforbunds rettigheter	12
Norges Idrettsforbunds bestemmelser	13
Ungdomsidrett:.....	14
Forsikring	16
Klubben	17
Utøveren	17
Treneren.....	18
Foreldrene	20
Miljø	21
Trening	23
Første gang på trening.....	24
Rulleski	24
Miljøsamlinger	26
Aktivitet med startnummer	27
Påmelding.....	29
Første gang på skirenn?	32
Brikker	33
Aktivitetsplan	34
Utstyrsguide.....	35
Bekledning på trening	35
Ski og staver.....	36
Skismøring.....	37

OM KLUBBEN

Idrettens formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert av Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF).

Tilbudet skal gis uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger og kjønn. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

All idrettslig aktivitet skal bygge på NIF's grunnverdier; fellesskap, mestring og ærlighet

Idrettslaget skal være en engasjerende miljøskaper i lokalsamfunnet.






Hvem er vi

Klubbens idrettslige mål og verdier

Hvordan møter vi nye medlemmer

Hos oss skal alle være velkomne og føle seg hjemme.

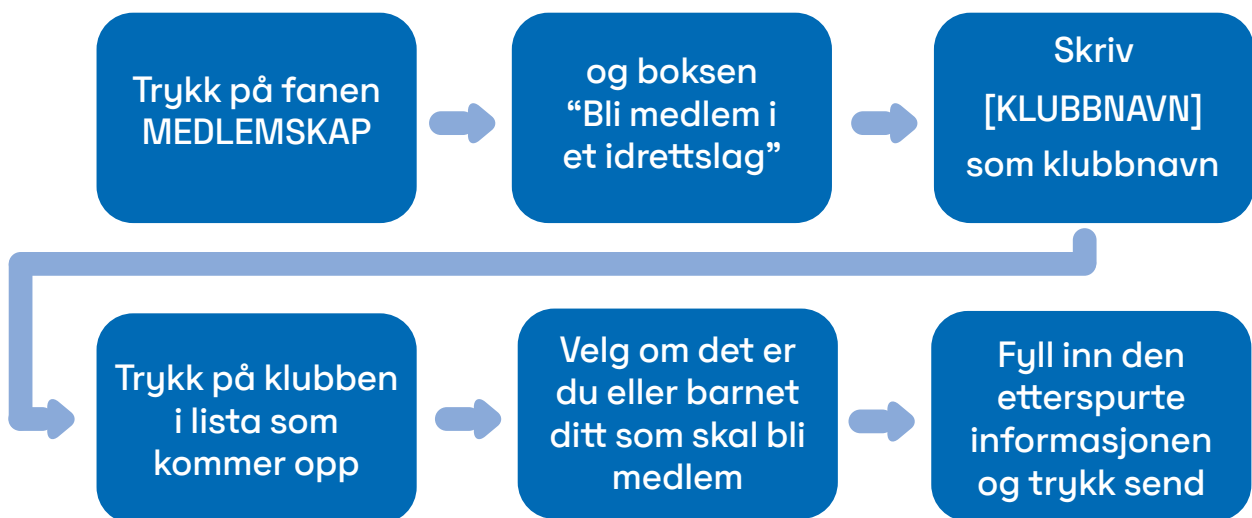
Informasjonsformidling

Kanal	Navn	Kommentar
 Hjemmeside		
 Spond		
 Facebook		
 Instagram		
 TikTok		

Ny i klubben

Er du ny i klubben og ønsker å melde deg inn er det to måter å gjøre dette på:

1. Klubben sender deg en invitasjon via e-post. Når du får e-posten, følger du linken til Minldrett. Har du ingen Minldrett-bruker må du opprette dette før du kan logge deg inn.
Når du er innlogget på Minldrett, velg om det er du eller barnet ditt som skal være medlem. Om du velger "Barnet mitt skal bli medlem". Fyll ut navn og fødselsnummer til barnet og klikk "Fortsett".
Om barnet ikke har norsk fødselsnummer? Klikk på lenken "Barnet har ikke fødsels-/ID-nummer" og fyll ut informasjonen i skjemaet.
2. Innmelding i klubben uten e-post.
Gå til <https://medlemskap.nif.no/>. Logg deg inn med din IdrettsID, om du ikke har en bruker lager du en ny før du logger deg inn (dette er samme pålogging som på Minldrett).



Husk å gjør det samme for alle medlemmer av familien som ønsker å være medlem i klubben. Du vil få en automatisk generert mail om at medlemskapet er i orden

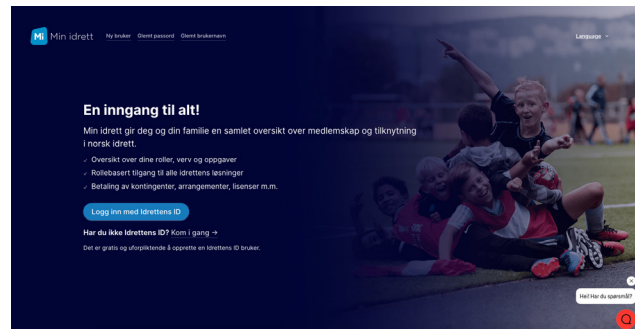
[Les mer om innmelding i idrettslaget her: Innmelding \(idrettsforbundet.no\)](#)



MinIdrett

Min idrett er et verktøy for alle medlemmer i idretten og som gir deg og din familie en samlet oversikt over medlemskap og tilknytning i norsk idrett. Her finner du oversikt over dine medlemskap, betalinger, lisenser, arrangement, roller, verv og andre oppgaver.

[Logg deg inn på Min Idrett her](#)



Medlemskontingent



Bruk av bilder

Vi ønsker i forbindelse med treninger, samlinger og arrangementer å dokumentere vår aktivitet med foto og film og må derfor følge NIFs retningslinjer for bruk av bilder.

Idrettsforbundets retningslinjer:

1. Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
6. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passordbeskyttet.
7. Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.

[Les mer om bruk av bilder her: Idrettsforbundet med retningslinjer for bilder av barn](#)

Privat deling av bilder

Når det gjelder barn og unge er det de foresatte som tar avgjørelsen - selv om publiseringen gjelder barnet. Det er derfor svært viktig at de voksne viser ekstra stor varsomhet ved publisering av bilder av barn.

Vi ønsker at foreldre skal tenke seg om før de publiserer bilder av både egne barn og andres barn i sosiale medier. Selv om barnet kanskje ikke ser det selv, vil det lett kunne kommenteres ovenfor barnet av andre som har sett det.

Foreldre og trenere kan ha stor innvirkning på barna når det gjelder å rette oppmerksomheten mot prestasjoner. Voksne vektlegger resultater annerledes enn barn. Stolthet og skryt kan få uheldige konsekvenser for et ungt sinn. Dersom foreldre snakker mye om plasseringer, merker barna at de får størst oppmerksomhet når de er høyt på listene. Det er et sterkt signal om hva som teller. Det kan få en uheldig virkning på barna, fordi barn og unge som er prestasjonsorienterte, kan være svært sårbare med tanke på å holde oppe motivasjonen.

Har du som foreldre tatt bilder du ønsker å publisere privat, må du ha samtykke dersom bilde viser andre barn/ungdommer enn dine egne.

Snakk med sportslig leder eller trener så har han/hun oversikt over hvem som har samtykket evt snakk direkte med foreldrene til barnet/ungdommen.



Bestemmelser og rettigheter

Idrettens rettigheter og bestemmelser for barneidrett gjelder for all idrettsaktivitet for barn opp til det året de fyller 12 år.

Norges Idrettsforbunds rettigheter:

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

3. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

4. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

5. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

6. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

7. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett, skal ha full rett til å delta konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

Norges Idrettsforbunds bestemmelser

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten.
En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.

[Les mer om barneidrettsbestemmelsene her: Bestemmelser om barneidrett](#)

Ungdomsidrett

Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.





Forsikring

Barn til og med fylte 12 år er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund under forutsetning at de har betalt medlemskontingenten. Forsikringen dekker idrettsskader både på trening og i konkurranser.

Fra den dagen utøveren fyller 13 år må han/hun ha skilisens så sant han/hun skal gå terminfestede renn. Skilisensen er først og fremst en idrettsskadeforsikring og erstatter ikke en reiseforsikring.

Skilisensen er en idrettsskadeforsikring som gjelder på terminfestede skirenn, men som også gjelder på trening. Skal du konkurrere i flere skirenn som står i terminlisten, anbefaler vi NSF årslisens. For å kunne kjøpe årslisens må du være medlem i en klubb tilsuttet Norges Skiforbund.

Lisensen gir en god forsikring som gjelder for all aktivitet fra 1. oktober til 30. september året etter. Lisensen gjelder fra betalingsdato.

Du har aldri hatt årslisens eller har hatt årslisens for flere sesonger siden, men ønsker det nå:

Ta kontakt med klubben du er medlem i eller ønsker å ha medlemskap i direkte. Klubben sørger for at betalingsinformasjon sendes på e-post til deg når du er registrert som betalt medlem og aktiv utøver. På din side på www.minidrett.no, vil betalingsinformasjonen ligge.

Du hadde årslisens i fjor og ønsker det samme i år:

Logg deg inn på Min idrett. Her vil du finne betalingsinformasjon og du kan betale online eller ved bruke av KID. På din side på www.minidrett.no, finner du ditt lisensbevis. Skriv ut lisensbeviset og ta det med deg på skirennene i vinter. Hvis det er et par år siden du hadde lisens, ta kontakt med klubben din, slik at de kan sette din skilisens aktiv igjen.

Ønsker du kun å kjøpe lisens for et aktuelt skirenn kan du gjøre det når du melder deg på skirennenet i ISonen. Da gjelder det bare dette rennet.

Utøveren er selv ansvarlig for at det har blitt løst lisens.

Klubben

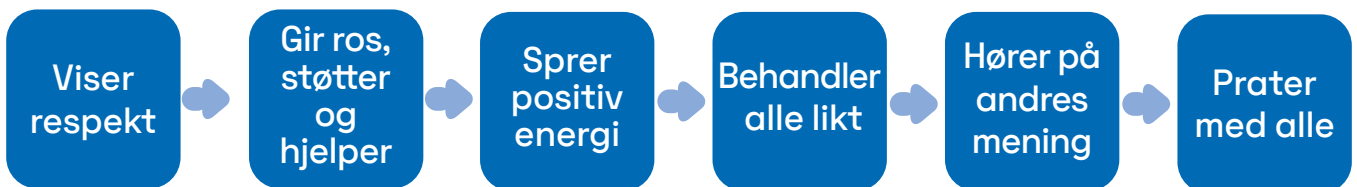
Utøveren

I vår klubb ønsker vi å gi utøverne en positiv opplevelse hvor mestring og glede er viktig. Vi har som mål å utvikle selvstendige utøvere som har glede av skiidretten livet ut.

Mestring er viktig, dette gir selvtillit og motivasjon og det er derfor viktig at treningen fremmer dette. Utøverne skal føle at det er en progresjon og at de gjennom trening mestrer nye utfordringer. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som de blir eldre, men alt følger en utviklingstrapp.

Hos oss skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og bidra til å inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trygghet og trivsel. Det er viktig at utøverne kan glede seg over lagkameratenes prestasjoner og gi uttrykk for at alle er velkomne i treningsgruppa.

En god kompis:



Treneren

Våre trenere er opptatt av å legge til rette for at alle utøvere opplever mestring og glede. Med ansvar for sin treningsgruppe sørger de for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Vi har fokus på lek, individuell veiledning og oppmuntring, slik at utøverne oppleve mestring og glede over å være i bevegelse. Vårt sportslige opplegg bygger på Norges skiforbunds utviklingstrapp.

Trenerne våre bidrar til:

Retningslinjer for våre trenere

Trenerattesten

Trenerne våre har alle gjennomført trenerattesten. Denne gir treneren et godt utgangspunkt for å lykkes som trener, slik at utøverne møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb.

[Les mer om trenerattesten her: Trenerattest \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no)

Politiattest

Alle personer over 15 år, som utfører oppgaver som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal fremvise politiattest uten anmerkninger.

[Les mer om politiattest her: Politiattest \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no)

Foreldrene

Våre barn vil trives bedre både i klubben og med aktiviteten når du som foreldre/foresatte viser interesse og deltar aktivt. Klubben blir bedre med at du som forelder/foresatt er aktiv og bidrar med det du kan.

Vi ønsker at foreldrene skal være inkluderende og ha fokus på gruppa, ikke enkeltindivider.

[Les NIF's anbefalinger om: Hvordan være en god idrettsforelder her](#)

Miljø

Vi ønsker å være en klubb hvor «flest mulig, lengst mulig» er ett av målene og ønsker derfor å ha et godt og inkluderende klubbmiljø hvor glede, entusiasme, tilhørighet og utvikling er viktig. Gjennom trygghet og respekt gjør vi hverandre gode, samtidig som vi utvikler oss sammen med andre. Vi er stolte av klubben vår og bærer logoen på en positiv måte.

[Slik utvikler vi et positivt miljø:](#)

[Hvordan skaper vi et godt foreldremiljø?](#)



Trening

Klubben vår følger Norges skiforbunds utviklingsmodell og utviklingstrapp i vårt arbeid og treninger. Skiforbundets utviklingsmodell er skiidrettens røde tråd i arbeidet med å utvikle skisporten. Skiidretten legger til rette for at det blir flest mulig skiløpere og at de holder på lengst mulig ved å være aktive livet ut.

Aktiv start 0 - 6 år

- Det første møte med organisert idretten. Denne perioden skal preges av læring av grunnleggende bevegelser med og uten ski gjennom lek varierte aktiviteter.
- Barna har noe organisert aktivitet gjennom skiskoler, idrettsskoler, allidrett, basisaktivitet og lekaktiviteter på ski.

FUNdament 6 – 9 år

- Mye, variert og allsidig fysisk aktivitet. Perioden har fokus på innlæring av grunnleggende bevegelser med og uten ski.
- Treningen preges av situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon i klubbregi.

Lær å trene 10 - 12 år

- Trening med fokus på mestring og utvikling.
- Klubb, sone og kretsrenn .

Tren for å trene 12-15 år:

- Fokus på grensesifikk trening, bygge treningskultur og sosiale miljøer.
- Individuell treningsoppfølging i forhold til utviklingsalder .

Tren for å konkurrere 16-20 år:

- Mye og spesialisert trening. Helhetlig utvikling av toppidrettsutøveren. Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser .

Tren for å vinne (senior):

- Optimalisering av utøvere på høyt sportslig nivå .
- Mål om å prestere i OL, VM og verdenscup .

Konkurrere på ski livet ut:

- Aktivitet gjennom trening i skiklubben. Ungdom som ikke ønsker å konkurrere på høyt nivå gis et trenings- og konkurransetilbud.
- Konkurransetilbud for voksne gjennom turrenn.

Aktiv livet ut:

- Aktivitet gjennom bredde- og mosjonsidrett i skiklubben. Fokus på trening i et helseperspektiv.
- Utvikling av nye ferdigheter gjennom deltagelse på teknikk-kurs i regi av skiklubben.

Leder eller trener i idretten

- Bidrag gjennom i idrettsrelaterte yrker som trener, administrering, media etter å ha pensjonert seg fra konkurranseidrett.

Ønsker dere å lese mer om NSF's utviklingsmodell og utviklingstrapp finner dere dette på www.skiforbundet.no

Første gang på trening

- Er det noen nye som ønsker å være med? Skiverten/treneren tar imot dere
- Treningsgruppa har fast oppmøtested, spør hvor dette er.

- Fint om foreldrene er i nærheten de første treningene
- Alle er velkomne til å delta på 2 – 3 treninger for å bli kjent med miljøet før man melder seg inn og blir medlem i klubben
- Ha gjerne en refleks med fornavnet til barnet på, dette hjelper treneren med å vite hvem barnet er

Rulleski



Rulleskivettreglene

Interessen for rulleski er stor, men med det øker også risikoen for ulykker. Trygg Trafikk har sammen med Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund og Statens vegvesen utarbeidet 11 rulleskivettregler.

- 1 For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- 2 All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
- 3 Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
- 4 Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
- 5 Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- 6 Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
- 7 Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
- 8 Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
- 9 Unngå musikk på øret for å ha fullt fokus i trafikken.
- 10 Sørg for at utstyret er i orden og godt vedlikeholdt. sjekk stavpigger og ski før bruk.
- 11 Staver og trinser på diameter > 30 mm anbefales under organisert trening, og det er påbudt i rulleskikonkurranser fra 01.07.22.

Miljøsamlinger

Klubben har enkelte turer og andre aktiviteter i løpet av sesongen som vi ønsker at flest mulig blir med på. Disse aktivitetene kan dere finne i klubbens aktivitetsplan se side 34.

Klubben har fokus på inkludering og både barn og foreldre står i fokus på disse samlingene.

Nye medlemmer er særlig velkomne, dette er en veldig fin arena for å bli godt kjent på tvers av foreldre og treningsgrupper.



Aktivitet med startnummer

Det å konkurrere kan både være morsomt og skummelt. Noen vil konkurrere mye, noen vil ikke konkurrere. I vår klubb bestemmer utøverne dette selv og det er ikke noe krav om å konkurrere for å være med på trening.

All aktivitet med startnummer under 11 år er uten rangering og kan også være uten tidtakning.

I den grad barn deltar i skirenn, skal disse være i lokalmiljøet, de skal ha fokus på utvikling, gode opplevelser og mestring. Det skal ikke legges vekt på resultater eller prestasjoner. Skiforbund anbefaler at enkelte skirenn gjennomføres som «langrennscross» og liknende aktiviteter.

Aktivitet med startnummer i klubben

Klubben har noen egne arrangement som er en fin arena å være med på for å trene på det å ha på startnummer.

Aktivitet med startnummer utenfor klubben

Klubben velger ut noen renn i nærområdet med et felles opplegg rundt avreise, smurning, gjennomgang av løypa og andre relevante oppgaver. Vi anbefaler ikke barn å gå renn hver eneste helg. Se utviklingstrapp for konkurranser mtp alder, hyppighet og type renn.

Konkurrans anbefalinger alle aldre

- Annenhver helg bør i gjennomsnitt være frihelg fra konkurranser
- Deltagelse i konkurranser i andre idretter

0 - 6 år

- Skisprell uten tidtaking
- Telenorkarusellen/ klubbkarusellen
- Lokale konkurranser der folk bor (park, skolegård og parkeringsplass)
- Utover skikarusell i klubb anbefales maks 3 - 4 konkurranseaktiviteter per sesong

7 - 10 år

- Skisprell og skikarusell med og uten tidtaking
- Varierte konkurranseformer
- Langrennscross - Flest mulig konkurranser skal inneholde skilekkmomenter som utfordrer tekniske ferdigheter.
- Aktivitetsfestivaler - Utover skikarusell i klubb anbefales det 9 ulike konkurranser som for eksempel 3 sprinter, 3 langrennscross renn og 3 distanserenn

11 - 12 år

- Konkurranser både på rulleski og ski
- Skisprell og skikarusell med og uten tidtaking
- Varierte konkurranseformer
- Langrennscross
- Aktivitetsfestivaler
- Utover skikarusell i klubb anbefales det varierte konkurranser gjennom hele året, men med annenhver helg fri

13 - 14 år

- Konkurranser både på rulleski og ski
- Klubb og kretsrenn har hovedfokus.
- 8-12 skirenn per år, samt noen stafetter.
- Bør ha noen frihelger i løpet av sesongen Topping av stafettlag for eksempel i KM. Ellers jevne lag. Ha et hovedmål for sesongen, der en lærer å forberede seg godt.

15 - 16 år

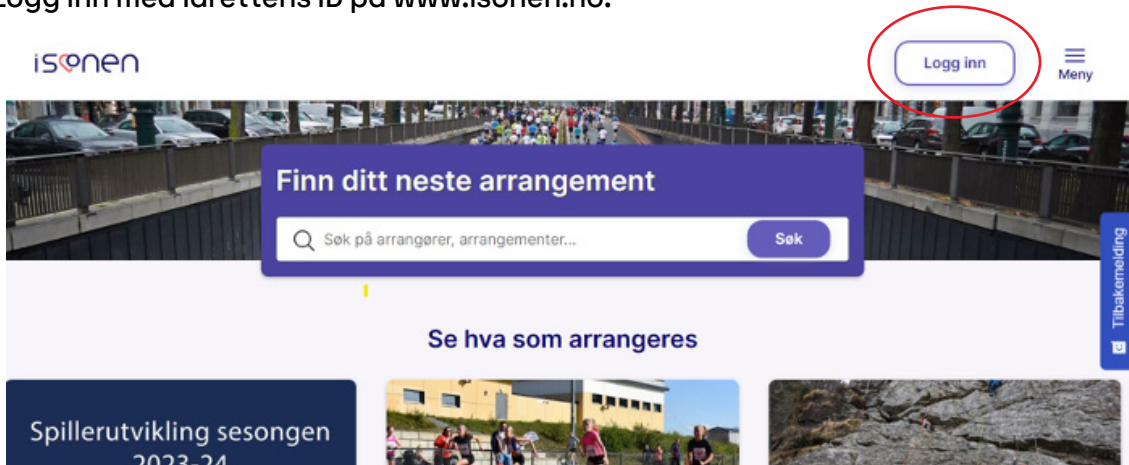
- Konkurranser både på rulleski og ski
- Deltagelse på hovedlandsrenn.
- Det er likevel viktig å holde fokus på kretsrenn og klubbrenn.
- Totalt 15-30 konkurranser per år inkludert sommerkonkurranser og testløp
- Bør ha noen frihelger i løpet av sesongen
- Bør konkurrere på alle distanser og i alle stilarter.
- Lære seg å forberede seg til skirenn; oppvarming, rutiner, skitesting etc.

Påmelding

All påmelding til skirenn/aktivitet med startnummer utenfor klubb skjer via nettsiden Isonen. Du kan gå direkte til isonen.no og følge stegene nedenfor evt kan du gå via terminlisten på skiforbundet.no eller din skikrets sin hjemmeside. Går du via terminlisten, trykker du på rennet og påmelding så kommer du automatisk videre til Rennets påmeldingside i isonen Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut.

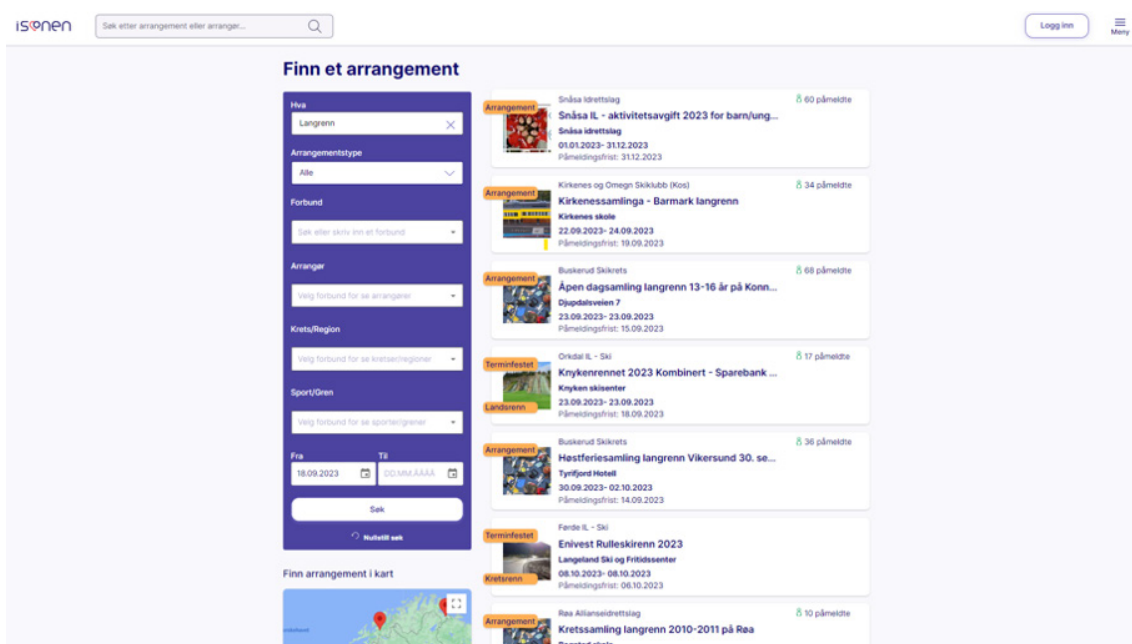
Her er en enkel ABC over hvordan du melder på:

1. Logg inn med Idrettens ID på www.isonen.no.



2. Søk opp arrangementet du ønsker å melde deg på evt trykk på søk (uten å ha skrevet noe) og du får opp utvidet søk hvor du kan søke alle konkurranser i din krets eller i din gren

3. Velg arrangementet du ønsker å melde deg på.



4. Trykk på «påmelding»
NB: Du kan melde på både deg selv og andre.

isonen Ingunn Meny

Terminfestet
Kretsrenn

50 Påmeldte

23 SEP Otrail - Ski
KM Rulleski
23.09.2023, kl. 13:00 - 23.09.2023, kl. 16:00
Pris fra 130,- til 170,-

Påmelding

Krever lisens
Påmeldingsfrist 20.09.2023

⚠ Dette arrangementet krever lisens for deltakere mellom 13 og 100 år. Du kan fortsatt melde på familie- eller klubbmedlemmer som har lisens. [Kjøp lisens her](#)

Om arrangementet
KM Rulleski, klassisk 13 år og eldre
Sonerenn for 8-12 år, fristå

Været på arrangementdagen:
15°
0 mm 3.3 m/s
[Se mer detaljert værdata >](#)

5. Velg så om du skal melde på deg selv eller et familiemedlem, fyll inn det som mangler og trykk neste.

KM Rulleski
23.09.2023 - 23.09.2023

gen.magne.ree@gmail.com
90787600
<https://ski.otrail.no/>

Ingunn Start påmelding på nytt

Kontaktinformasjon

Velg hvem som skal delta

Meg selv Familiemedlem Medlem i klubb Fritekst

Fornavn Etternavn Fødselsdato Kjønn **Kvinne**

E-post * Klubb *

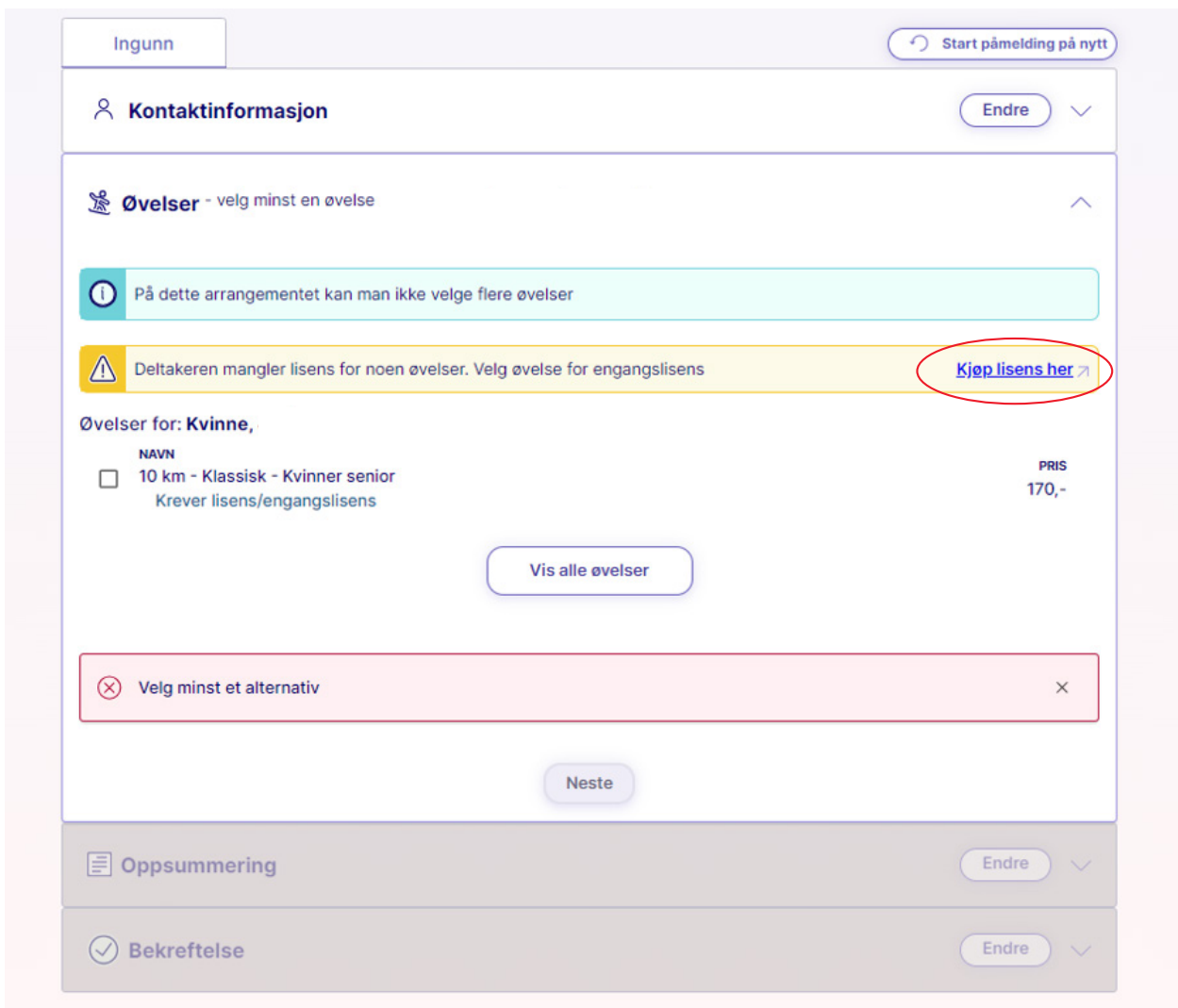
E-post må fylles ut

Mobil * Tidtakerbrikke *
Fant ingen tidtakerbrikke. [Legg til ny tidtakerbrikke >](#) [Hent på nytt ↻](#)

Jeg skal ha lånebrikke. Dette ordnes direkte med arrangøren og kostnader kan påløpe

i Hvis du vil endre din brukerinformasjon kan du administrere det fra [Min idrett](#)

6. Velg øvelse du skal melde på i og trykk «neste». Alle utøvere over 13 år må ha lisens, har du årslisens vil dette komme opp automatisk, om ikke må du kjøpe engangslisens før du kan gå videre.



Ingunn Start påmelding på nytt

Kontaktinformasjon Endre

Øvelser - velg minst en øvelse Endre

På dette arrangementet kan man ikke velge flere øvelser

Deltakeren mangler lisens for noen øvelser. Velg øvelse for engangslisens [Kjøp lisens her](#)

Øvelser for: **Kvinne**,

NAVN	PRIS
<input type="checkbox"/> 10 km - Klassisk - Kvinner senior Krever lisens/engangslisens	170,-

Vis alle øvelser

Velg minst et alternativ ×

Neste

Oppsummering Endre

Bekreftelse Endre

Du får nå en oppsummering av din påmelding, dersom det er noe du ønsker å endre kan du gjøre dette ved å trykke på «endre» i feltene over. Dersom du skal melde på flere deltagerer trykk på «legg til ny deltager», da vil du få opp nytt skjema og gjentar påmeldingsprosessen. Når du er ferdig, trykk «neste».

Du vil nå måtte bekrefte din påmelding før du trykker deg videre til betaling.

Når du har trykket på «til betaling» legger du inn ønsket betalingsmetode og gjennomfører betalingen. Du vil da få en bekreftelse for at din påmelding er registrert.

Første gang på skirenn?

De første gangene på skirenn/aktivitet med startnummer er det en del nytt.

Her er noen tips en kan følge:

Påmelding	Det er viktig å melde seg på i god tid før frister går ut - se ABC for hvordan
Startliste	Denne finner du som regel på rennets facebookside eller hjemmeside som du finner via arrangørklubbens hjemmeside. Startlisten er som regel klar 1 – 2 dager før rennet
Oppmøte	På klassisk renn anbefales det å være på plass minimum 1 ½ time før start. På skøyte renn anbefales det å være på plass minimum 1 time før start
Ved ankomst	Finn startnummeret ditt og sett det på deg med engang 1. Om noen fra klubben allerede er på plass, hentes dette på et avtalt sted evt se etter klubbens beachflagg så finner du det der 2. Om du er først, eller det ikke er noen andre fra klubben med, hentes startnummer i sekretariatet. 3. Om det er lenge til de andre i klubben skal starte, henter du ut bare ditt barns nummer og lar de andre ligge igjen i sekretariatet.
Klassisk renn	1. Finn ut av hva som er dagens smurning og sett i gang – spør om hjelp fra andre i klubben. Kanskje klubben har et «skravle og smøre telt» på stadion 2. Test smurningen i løypa, evt legg på mer om det er glatt, da det er morsommere å gå når skia sitter
60 – 45 min før start	Gå igjennom løypa. Det er viktig å gjøre seg kjent med løypa, slik at en er sikker på at en går riktig
30 min før start	Varm opp 1. Rolig jogg evt rolig skigåing 2. Lek sisten eller noe annet med klubbkameratene dine 3. Uttøyning
10 min før start	Ta av overtrekks klær om du skal gå i konkurransedress Få satt på deg brikken, arrangør klubben administrere dette som oftest ved start
5 min før start	Gå til start, ha gjerne en jakke over skuldrene til rett før du skal starte
Premieutdeling	Dette skjer ulikt fra renn til renn, så følg med på hva speaker sier. Barn får noen ganger deltakerpremie ved målgang andre ganger på en premieutdeling. Noen ganger kan det ta litt tid, denne tiden kan brukes til en kaffe/kringle sammen med andre foreldre fra klubben, mens barna leker.

Brikker

Tidtaking på skirenn skjer digitalt og til dette benyttes tidtagerbrikker utøverne fester på beinet. Det finnes ulike former for brikker, noen brikker er på startnummeret – i dette tilfellet brukes ikke løse brikker, mens de fleste har brikker som skal festes nederst på leggen.

Brikker for barn under 12 år

For barn under 12 år har arrangøren/klubben brikker som utøverne benytter.

Brikker for utøvere over 12 år

Skal du gå mange skirenn anbefales det å kjøpe en personlig brikke, hvis ikke er det mulig å leie brikke av arrangøren.

Brikkenummere kan løperne nå registrere selv. Når man melder seg på gjennom Min Idrett, kommer det opp et felt for utfylling av brikkenummer. Brikkenummeret blir lagret i systemet og kommer automatisk opp ved neste påmelding.

Dersom du ønsker å kjøpe brikke, kan den bestilles hos Emit webshop. Pris kr 865,- (pr. des 2023). Brikken har en varighet på 5 år.

Om du ikke har egen brikke og skal leie, kan arrangør ta fra 25 – 100 kr for leie alt etter alder.



Aktivitetsplan (årsplan) for alle treningsgrupper i klubben

Utstyrsguide

Bekledning på trening

Høst trening med joggesko:

- Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superundertøy eller ull under treningsjakken/vanntett jakke
- Ta på en regnjakke om været tilsier det
- Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten sett gjerne en super bukse eller ullbukse under.
- Buff, lue/pannebånd og tynne votter
- Gode joggesko som er laget for løping og aktivitet. Langstøvler egner seg dårlig til løping selv om det regner og er bløtt.
- Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på våte dager. Eks genser, sokker og lue

Rulleskitrening:

- Hjelm, briller, hansker og refleksvest er obligatorisk på rulleski
- Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superundertøy eller ull under treningsjakken/vanntett jakke
- Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten sett gjerne en super bukse eller ullbukse under. Velg gjerne godt brukt treningstøy da det kan bli hull ved evt fall
- Kombi skisko med god støtte
- Nybegynnere kan ha albue- og kne beskyttere

Vinteren:

Det kan være vanskelig å kle barna for aktivitet på vinteren, de blir enten for varme eller for kalde. Så husk på:

- Ull innerst: Ull puster godt og holder barnet varmt selv når man blir våt. Gode ullsokker er alfa omega. Husk lue - minst 50% av varmen forsvinner her.
- Lag på lag - metoden: Etter tettsittende ullundertøy bør man kle barnet i klær som gir god bevegelse og isolerer godt. Ta gjerne fleece som lag to og en treningsdress/overtrekksdress som lag tre
- Buff og votter/hansker er viktig
- Når barnet blir eldre, vil det trenge mindre og mer pustende klær.
- Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på våte dager. Eks genser, sokker og lue

Med for mye klær blir man fort varm og passiv. Vi anbefaler derfor ikke boblebukse/bobledress på trening.

[Klikk her for tips om bekledning](#)

Ski og staver

For å oppnå en god skiopplevelse er riktig utstyr viktig.

For at festesmøringen skal fungere er det nødvendig at skiene er tilpasset vekten av løperen, det skal være lett og trække skiene ned mot snøen (mykt spenn) for å få feste. Skiene må i tillegg være gode å gå med og å svinge med og stavene må ha riktig høyde. Er de for lange er det vanskelig å bøye knærne og få skiene til å sitte, er de for korte er det lett å falle framover og «gå på snørra». Blir skiene for lange blir de vanskelig å håndtere; en gylden regel er at du skal vokse ut av skiene ikke inn i dem, dvs det er bedre de er for korte enn for lange.

[Klikk her for tips utstyr til barn](#)

Antall ski for barn:

De beste skiene for barn er de som er laget for barn. Prisen og kvaliteten har betydning her som for utstyr generelt. Fordelen med bedre ski (høyere pris) er at skiene er lettere å bruke. Skiene glir også bedre og det gir barna en økt positiv opplevelse av å gå på ski.

Det kan være praktisk å ha to par ski, for da kan det ene paret alltid brukes til skøyting. Da trenger en ikke å fjerne smurning fra skiene før barnet skal gå skøyting. Utstyret trenger ikke bli så dyrt om en bruker fjorårets klassiske ski som skøyteski. I forhold til sko er det å anbefale kombisko, da disse fungerer supert både til klassisk og skøyting. Klassisk sko vil kunne gi noen utfordringer i forhold til skøyting.

En skistøvel skal gi god støtte. Velg romslige skistøvler med plass til en tynn ullsokk. Dersom skistøvlene er for store vil barnet oppleve å ikke ha god nok støtte rundt ankene. Husk å snøre støvlene ordentlig slik at de sitter tett på foten.

NSF's anbefaling av skilengder:

Høyde	Klassisk ski	Skøyte ski
95 - 110 cm	Kroppslengde + 0 cm	Fjorårets kombiski brukes til skøyting
110 - 130 cm	Kroppslengde + 10 cm	Fjorårets kombiski brukes til skøyting
140 cm	Kroppslengde + 15 - 20 cm	Fjorårets kombiski brukes til skøyting
Junior	Kroppslengde + 20 - 25 cm	Kroppslengde + 10 cm (ca 10 cm kortere enn klassisk skia)

NSF's anbefaling av stavlengder:

Klassisk	Skøyting	Skigang (barmark)
25 - 30 cm under kroppslengde	15 - 20 cm under kroppslengde	Kroppslengde minus 35 - 37,5 cm
(en jente som er 140 cm vil trenge 110 cm lange klassisk staver)	(en gutt som er 145 cm vil trenge 125 cm lange skøyte staver)	(en gutt som er 150 cm vil trenge 115 cm lange skigang staver - bruk gamle fravokste staver)

Felleski er på full fart inn på markedet og fungerer bra for mange. Vi erfarer at det kan være noe utfordrende for de yngste å leke på ski med felleski, da det er noen begrensninger mtp å kunne skøyte, gå baklengs og ha stor fart. Anbefale skøyteski som trening – klassisk avhenger av at du har ski som sitter og som glir

[Klikk her for tips til utstyr og annet for å starte med langrenn](#)

Skismøring

Skiene mine er helt nye

Om skiene er helt nye er det en fordel å legge på glider i glisonen da sålen ofte trenger litt fuktighet (fett), på skøyteskiene er dette hele skien, på klassisk skiene glider man ikke festesonen (les mer om festesone lengre ned)

Det viser seg at å legge flere runder er positivt. Start gjerne med en rød glider og så deretter en blå.

Å glide ski

Man kan se på glider som en impregnering av sålen. Slik at den blir motstandsdyktig mot skitt, smuss og andre forurensede ting i skiløypa. Bruker man riktig glider eller glidprodukter får man også god glid på ulike fører. Skiene bør glides med jevne mellomrom og i hvert fall når sålen begynner å bli grålig.

Den mest tradisjonelle måten er å smelte glider på skiene, la de bli kalde og deretter ta den av med sikling og børstning. Nå finnes det også meget gode flytende varianter som er enkle i bruk og gjør at tiden i smøreboden blir mindre.

Festsonen

Festsonen er alltid midt under skiene, men spennet i skiene vekten på utøveren avhenger hvor langt du skal smøre ut fra midten. Dette hjelper sportsbutikken deg å måle opp.

- Puss festesonen med sandpapir (100), slik at sålen blir grovere og åpner seg. På den måten blir festesonen mer mottakelig for festesmøring.
- Spray på grunning i festesonen eller varm inn et lag med grunnvoks slik at smøringen sitter hele turen. Er det klisterføre bruker man et tynt lag baseklister som man jevner ut og lar tørke i 10 – 15 in. Både voks og klister brennes inn med et smørejern, har du ikke smørejern fungerer det fint å bare korke det ut.

Festesmøring

Skismurning kommer i ulike farger, hvor grunnprinsippene ser sånn ut:

- Grønn skivoks: Skikkelig kaldt føre
- Blå skivoks: Ned mot -10 grader
- Fiolett skivoks: Et par minusgrader
- Rød skivoks: Fra 0 grader og opp mot et par plussgrader

Det er viktig at du legger flere, tynne lag med dagens skismøring i festesonen. Du legger først et tynt lag før du bruker en kork for å jevne ut skismøringen i festesonen. Så gjentar du denne prosessen fire til åtte ganger.

Er det klister føre legger du klister i ett fiskebeinsmønster. Jevn ut klisteret med tommelen eller skrapen som følger med.

Fjerning av smøring

Her trengs: skirens, sikling og fiberlene(papir). Så er det bare å skrape og vaske.

Et triks er å legge fiberlene oppi smøringen og deretter varme det inn med smørejern, da løsner mye av smøringen, spesielt på klister. Deretter er det lett å vaske kjapt av etterpå

Oppbevaring av ski utenfor sesong

- Vaske både glid og smøresone, deretter sette skien inn med en glider som ikke skrapes av, la dem så ligge svalt å unngå varme loft osv.

Tips

- Hold ting enkelt å bruk trygge produkter og metoder (hold deg gjerne til ett merke)
- Viktig at produktene som brukes er fluorfrie
- Snakk med trenerne dine om hva som anbefales av smøring på ditt nivå

Dette trenger du for å komme i gang

Lilla eller blå glider	For vanlig vinterføre
Grunn voks/spray	Varmes inn i sålen slik at festesmurningen sitter bedre
Blå voks	Brukes stort sett på alle typer normalt vinterføre fra -2 grader og nedover. Det første laget varmes inn
Fiolett voks	Ønsker man flere festevokser bør det være for null grader og varmere
En universal klister	Går på både isete og vått føre
Rød klister	Når det er slaps og regn eller påskesol og grov, våt snø
Skirens	Til fjerning av skismurning og klister
Et smørejern	Enkelt, elektrisk
Kombibørste evt en nylon- og en stålbørste	Fjerning av overskuddsglider, få frem struktur i sålen
En plastsikling	Til å fjerne overskuddsglider. Bør fornyes av og til
Randsikling	Til å fjerne overskuddsglider i midtranden
En smørekork	For å gni ut voksen med

[Klikk her for tips til preparering av ski](#)

[Klikk her for tips til rensing av barneski](#)

[Klikk her for å lese mer om Fluorforbudet](#)





Norges
Skiforbund

Vi ønsker alle våre medlemmer lykke til med sesongen
Er det noe dere lurer på ta kontakt

