

KLUBBEN VÅR

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



Innhold

Idrettens formål.....	3
Hvem er vi.....	3
Klubbens idrettslige mål og verdier.....	4
Hvordan møter vi nye medlemmer	4
Informasjonsformidling	5
Klubbtøy	6
Ny i klubben	7
Minldrett.....	9
Medlemskontingent.....	9
Bruk av bilder.....	10
Bestemmelser og rettigheter	12
Ungdomsidrett.....	14
Forsikring	15
Utøveren	16
Treneren	17
Foresatte	19
Miljø	20
Trening	21
Miljøsamlinger	23
Aktivitet med startnummer.....	24
Aktivitetsplan (årsplan)	31
Utstyrsguide.....	32
Skismøring	35
Nyttige lenker	37

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; idretts glede, fellesskap, helse 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	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:

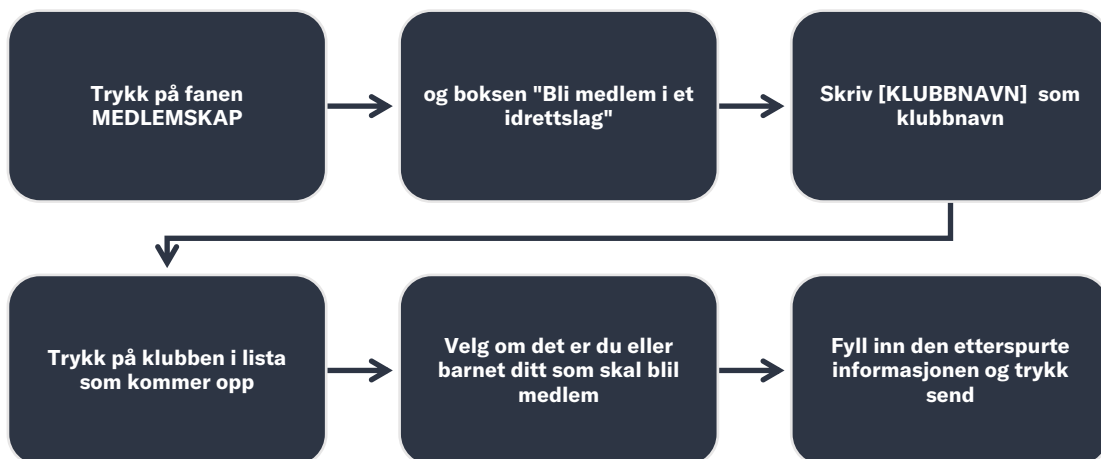
1. Klubben sender deg en invitasjon via e-post. Når du får e-posten, følger du linken til Minldrett. Har du ingen Minldrett-bruker må du opprette dette før du kan logge deg inn.

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 \(idrettsforbundet.no\)](https://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](#)

Mi Min idrett [Ny bruker](#) [Glemt passord](#) [Glemt brukernavn](#) [Language](#) ▾

En inngang til alt!

Min idrett gir deg og din familie en samlet oversikt over medlemskap og tilknytning i norsk idrett.

- ✓ Oversikt over dine roller, verv og oppgaver
- ✓ Rollebasert tilgang til alle idrettens løsninger
- ✓ Betaling av kontingenter, arrangementer, lisenser m.m.

[Logg inn med Idrettens ID](#)

Har du ikke Idrettens ID? [Kom i gang](#) →

Det er gratis og uforpliktende å opprette en Idrettens ID bruker.

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 foresattes 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 nettstedet 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 foresatte 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.

Foresatte 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 foresatte 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 foresatt tatt bilder du ønsker å publisere privat, må du ha samtykke om 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 foresatte 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 der det 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 i 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. Barneidrettsforsikringen kan du lese mer om her: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/

Fra den dagen utøveren fyller 13 år må han/hun ha skilisens så sant han/hun skal kjøre terminfestede skirenn. Skilisensen er først og fremst en idrettsskade-forsikring og erstatter ikke en reiseforsikring. Skilisens kan kjøpes som både årslisens og engangslisens.

Årslisens

Årslisensen er en idrettsskedeforsikring som gjelder på terminfestede skirenn, men som også gjelder på trening. Skal du konkurrere i flere skirenn som står i terminlisten, anbefaler vi årslisens.

For å kunne kjøpe årslisens må du være medlem i en klubb tilsluttet Norges Skiforbund. Lisensen gir en god forsikring som gjelder for all aktivitet fra 1. oktober til 30. september året etter. Lisensen gjelder fra betalingsdato.

Merk: På NOR Freeski Cup og NM er det krav om å ha årslisens, dette på grunn av FIS sitt regelverk. Engangslisens kan benyttes i Hovedlandsrennene og på klubb- og krets nivå.

Årslisens kan kjøpes her: www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/forsikringen/

Engangslisens

Engangslisensen er for løpere som ikke har årslisens. Den kjøpes for ett arrangement av gangen, og gjelder kun under det aktuelle arrangement. Engangslisens kjøpes via Vipps eller ved påmelding i iSonen. Engangslisensen er priset likt for alle skigrener.

- For løpere 13-25 år koster engangslisensen kr 100.
- For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 250.

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

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/trenerattest)

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/politiattest)



Foresatte

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 foresatte 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 i et godt miljø for foresatte?

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 skikjørere og at de holder på lengst mulig ved å være aktive livet ut.

Aktiv start	<ul style="list-style-type: none">• Det første møtet med organisert idrett• Læring av grunnleggende bevegelser med og uten ski• Barna har noe organisert aktivitet gjennom skiskoler, idrettskoler, allidrett, basisaktivitet og lekeaktiviteter på ski• Situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon
FUNdament	<ul style="list-style-type: none">• Mye, variert og allsidig fysisk aktivitet. Perioden har fokus på innlæring av grunnleggende bevegelser og med og uten ski• Treningen preges av situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon i klubbregi
Lær å trene	<ul style="list-style-type: none">• Trening med fokus på mestring og utvikling• Mer fokus på god trening enn på deltakelse i konkurranser• Klubb, sone og kretsrenn
Tren for å trene	<ul style="list-style-type: none">• Økt fokus på grensespesifikk trening, med variert aktivitet og gjerne i flere idretter• Bygge "god" treningskultur, sosiale miljøer og i tillegg drive aktiviteter for de som bare ønsker å trene• Individuell treningsoppfølging i forhold til utviklingsnivå
Tren for å konkurrere	<ul style="list-style-type: none">• Mye og spesialisert trening• Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser• Helhetlig utvikling av utøvere til høyt nivå
Tren for å vinne	<ul style="list-style-type: none">• Utvikle egenskaper som kreves på høyt nivå• Opprettholde fokus på utvikling hos utøverne• Ha mål om å prestere på høyt internasjonalt nivå
Konkurrere på ski livet ut	<ul style="list-style-type: none">• Skape aktivitet gjennom trening i skiklubben• Ungdom som ikke ønsker å konkurrere på høyt nivå gis et trenings- og konkurranse tilbud• Konkurranse tilbud for voksne
Aktiv livet ut	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitet gjennom bredde- og mosjonsidrett i skiklubben• Fokus på trening i et helseperspektiv• Utvikling av nye ferdigheter gjennom deltagelse på ulike kurs
Leder eller trener i idretten	<ul style="list-style-type: none">• Bidrag gjennom idrettsrelaterte yrker som trener, dommer, TD, administrering, media etter å ha pensjonert seg fra konkurranseidrett

NSF's utviklingsmodell ligger her: [Skiforbundets utviklingsmodell](#)

Freeski sin utviklingstrapp ligger her: [Utviklingstrapp freeski](#)

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 foresatte 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



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 31).

Klubben har fokus på inkludering og både barn og foresatte 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 foresatte og treningsgrupper. Vi oppfordrer til å samkjøre.



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 poeng/scores.

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. Skiforbundet anbefaler at enkelte skirenn gjennomføres i f.eks. jam-format, one trick-pony eller liknende aktiviteter.

One trick pony

Utøvere skal kjøre etter en forhåndsbestemt rekkefølge på triks. Alle triks skal utføres begge veier høyre og venstre. Vinneren er den som har utført flest «nye» triks som utøveren tidligere ikke har utført.

Jam

Utøverne får 30 minutter til å gjennomføre så mange runder de ønsker på flatbox, rør, rail eller hopp. «Dommer» noterer utførte triks og konkurransen avsluttes med at dommer gir tilbakemelding om hvilket beste triks som de ulike deltagerne har utført.

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, skiprepping, gjennomgang av kursen og andre relevante oppgaver. Vi anbefaler ikke barn å kjøre renn hver eneste helg. Se utviklingstrapp for konkurranser mtp alder, hyppighet og type renn.

Konkurransen anbefalinger alle aldre

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

Kommentar til oversikten under: I utviklingstrappen kategoriserer vi etter nivå, da en på 13 år som holder et høyt nivå kan ha mer glede og nytte av konkurranser enn en som er 15 år på et lavere nivå. Under er det imidlertid kategorisert på alder, da det er enkelte konkurranser som er aldersbestemte.

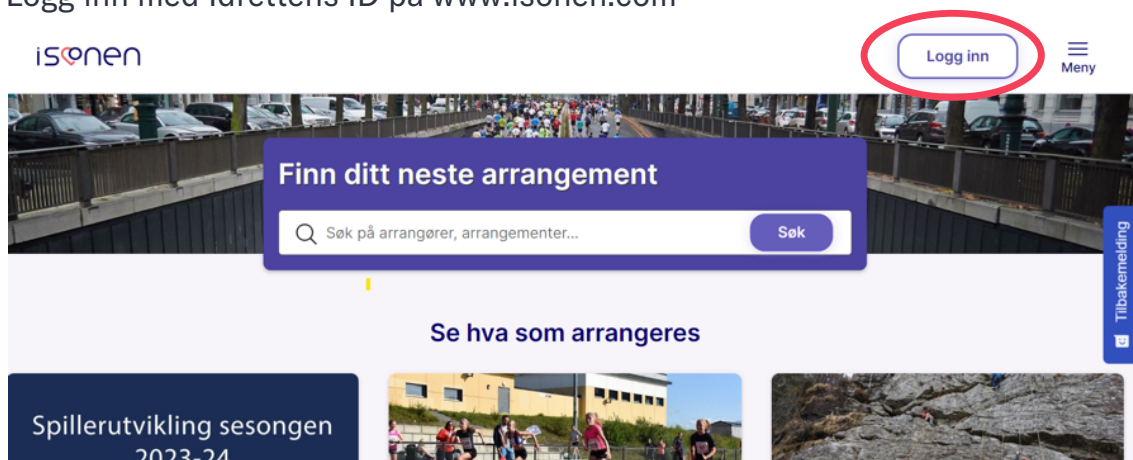
0-6 år	<ul style="list-style-type: none">• Ingen spesiell anbefaling om å kjøre freeskikonkurranser• Evt. lokale lavterskel konkurranser som skisprell uten poeng, klubbrenn, jams etc.• Uten poeng og rangering
7-12 år	<ul style="list-style-type: none">• Kretscup etter nivå, ønske og mulighet• Lokale lavterskel konkurranser• Uten rangering fram til 11 år, og kan også være uten poeng
13-14 år	<ul style="list-style-type: none">• Kretscup etter nivå, ønske og mulighet• Hovedlandsrenn og noen NOR Freeski Cuper etter nivå, ønske og mulighet• Lokale lavterskel konkurranser
15+ år	<ul style="list-style-type: none">• Kretscup, NOR Freeski Cup og evt. internasjonale konkurranser etter nivå og ønske

Påmelding

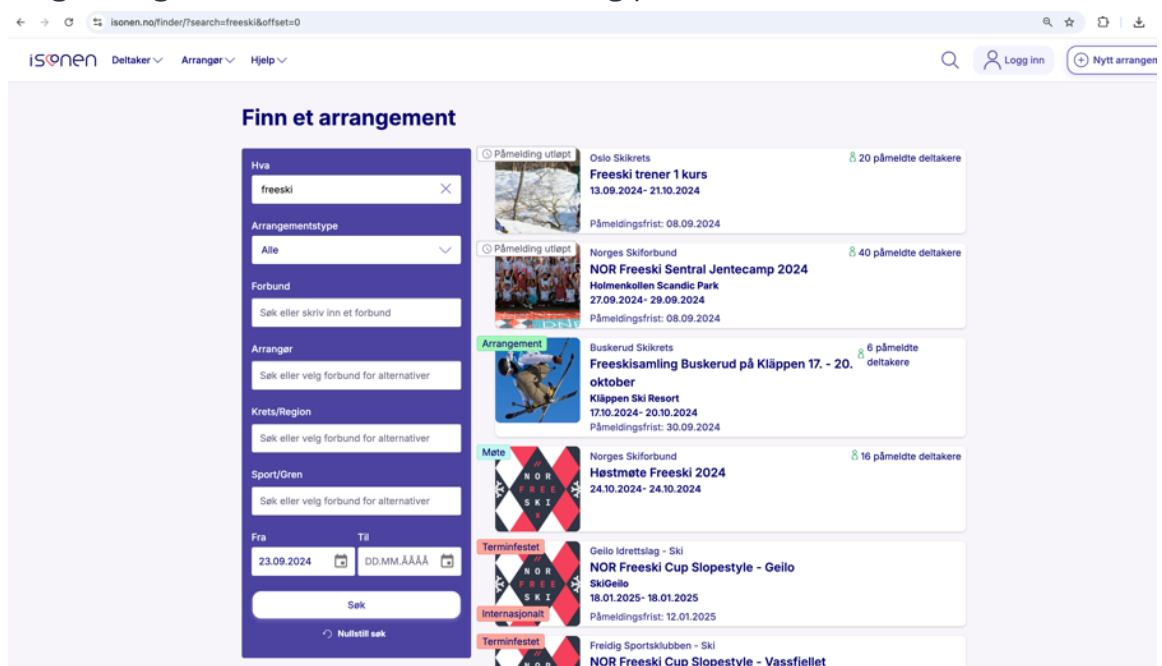
All påmelding til skirenn/aktivitet med startnummer utenfor klubb skjer via nettsiden iSonen. Du kan gå direkte til isonen.no og følge stegene nedenfor evt kan du gå via terminlisten på skiforbundet.no eller din skikrets sin hjemmeside. Går du via terminlisten, trykker du på rennet og påmelding så kommer du automatisk videre til Rennets påmeldingsside 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.com



2. Søk opp arrangementet du ønsker å melde deg på
3. Velg arrangementet du ønsker å melde deg på.



4. Trykk på «påmelding»

NB: Du kan melde på både deg selv og andre

isonen.no/event/cm0dnzp9101vrho061y56fhkj/

Terminfestet
Internasjonalt

0 Påmeldte

JAN 18 Geilo Idrettslag - Ski

NOR Freeski Cup Slopestyle - Geilo

18.01.2025, kl. 08:00 - 18.01.2025, kl. 16:00
Pris fra 310,-

Påmelding

⚠️ **Krever lisens**
🕒 Påmeldingsfrist 12.01.25, 23:59

⚠️ Dette arrangementet krever lisens for deltakere mellom 13 og 69 år. Du kan fortsatt melde på familie- eller klubbmedlemmer som har lisens. Kjøp lisens her

Om arrangementet

DELTAKERBEGRENSNING OG FORDELING AV KJØNN**

** Deltakerbegrensning NOR Freeski Cupen: 80 totalt i Slopestyle 90 totalt i Big Air

Fordeling jenter/gutter i NOR Freeski Cupen: 30 jenter + 50 gutter i Slopestyle 30 jenter + 60 gutter i Big Air. Plasser som ikke blir brukt vil overføres til motsatt kjønn ved behov.

Når påmeldingsfristen har utløpt vil alle påmeldte deltakere rangeres etter FIS-poeng, og dersom deltakerbegrensningen er nådd er det FIS-poengene (sammenlagte big air og slopestyle poeng) som avgjør hvem som får plass og ikke. Det vil publiseres en deltakerliste over alle påmeldte, både de som har fått plass og de som står på venteliste her:
https://www.skiforbundet.no/freeski/arrangement/nasjonale_konkurranser/pameldte-og-venteliste/

Vært eventuelle anmeldtinner mandant run/eller tirsdag når ledning plasser til neste nå

SKI Geilo
3580 Geilo

Bane/Anlegg: Vestlia

Vis på kart

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

Forside > Arrangement > Påmelding

Geilo Idrettslag - Ski

NOR Freeski Cup Slopestyle - Geilo

18.01.2025 - 18.01.2025

Kontaktperson

- freeski@geiloil.no
- www.geilo.il

Start påmelding på nytt

Kontaktinformasjon

Velg hvem som skal delta

Meg selv Familiemedlem Medlem i klubb Fritekst

Fornavn Etternavn Fødselsdato Kjønn

E-post Klubb*

Sted * Postnummer *

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

Kontaktperson/Støttekontakt [Tem skjema](#)

ⓘ Kontaktperson/støttekontakt
En annen person enn deltakeren selv som kan kontaktes ved behov

Fornavn * Etternavn * E-post *

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

Forside > Arrangement > Påmelding

Geilo Idrettslag - Ski

NOR Freeski Cup Slopestyle - Geilo

18.01.2025 - 18.01.2025

Kontaktperson

- freeski@geiloil.no
- www.geilo.il

Start påmelding på nytt

Kontaktinformasjon

Øvelser

mangler gyldig lisens. kjøp engangslisens nedenfor eller kjøp helårslisens her

Øvelser

NAVN	PRIS
<input type="checkbox"/> Slopestyle - Senior - Kvinner Krever lisens	310,-

Du må velge minst en øvelse

Neste

Oppsummering

Bekreftelse

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 deltagere 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 fristen 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	Kom i passe tid før startnummerutdeling og trening begynner, samt løpermøte om dette er før rennstart slik at du får gjort deg klar. Program publiseres vanligvis på Rennets facebookside eller hjemmeside.
Ved ankomst	Hent startnummer/BIB ved ankomst og gjør deg klar til trening. Husk at startnummer/BIB må være på ved offisiell trening.
30 min før start	Varm opp <ol style="list-style-type: none">1. Kjør noen laps uten å hoppe eller raile2. Løp litt med skistøvler på, haik en rail eller gjennomfør andre øvelser som varmer opp de store muskelgruppene3. Husk å holde varmen mellom heatene og runsa også så du ikke stivner til, holde deg i aktivitet uten ski eller ta en lap utenfor konkurranseløypa om du har tid til det4. Ved eventuelle individuelle forhold (f.eks. skader/vondter), bør den enkelte utøver og/eller dens trener ha noen ekstra øvelser (spesiell oppvarming) som varmer opp kroppsdelen som trengs
Før start	Pass på å være på plass på start i god tid slik at du er klar til å droppe når det er din tur
Premieutdeling	Dette skjer ulikt fra renn til renn, så følg med på hva speaker sier. Noen ganger kan det ta litt tid, denne tiden kan brukes til en kaffe/kringle sammen med andre foresatte fra klubben, mens barna leker.

Startnummer/BIBs

I freeskikonkurranser kaller man startnummeret for en BIB. BIBen er ofte laget i tøystoff og gjenbrukes på konkurranser. Det er derfor svært viktig at du leverer inn BIBen din etter endt konkurranse dersom det er en slik BIB.



Aktivitetsplan (årsplan) for alle treningsgrupper i klubben

Utstyrsguide

Utendørs trening på bag

- Hjelme, votter, skiutstyr, skibukse/jakke, ullundertøy
- Det er vann på airbag, så ull som underlag er ofte det beste uansett vær
- Sesongbasert, målet er hovedsakelig å ikke bli kald når det kommer til beklædningen
- Midt på sommeren er et ullunderlag og skibukse ofte tilstrekkelig på beina. På overkroppen kan man bruke jakke/genser/t-skjorte over ullunderlaget.
- Når det er kaldere utover høsten kan man vurdere vådrakt for å holde på varmen
- Om vinteren kan man bruke vanlig skibekledning, men utøveren kan bli våt, og bør evt. gjøre dette som det siste man gjør om man skal stå på snø og airbag på samme dag, evt. ha med skift

Innendørs trening på trampoline

- Trampolinetreninger foregår ofte i turnhaller med utstyr til mange ulike aktiviteter (airtrack, bom, trampoline etc.). Disse øktene blir derfor ofte intense og utfordrende da en økt f.eks. kan bestå av både airtrack og trampoline
- En del av utstyret kan ha faremomenter ved seg, som gjør det særlig viktig å kle seg riktig. Øvelser i en trampolinetrening innebærer bevegelse i luften, som krever beklædning som tillater full mobilitet og ikke er til hinder for å gjennomføre teknikker. Komfortabelt treningstøy som treningsshorts-/bukse, treningst-skjorte/genser
- Det er viktig med godt grep underføttene på en trampolinetrening, og å gå barfot er sjeldent aktuelt med hensyn til hygiene. I tillegg kan tær festes i trampolineduken og skader kan forekomme. Anti-sklisokker med gummi under hele sålen er derfor til å anbefale på det sterkeste, men vanlig tennissokker er et godt alternativ.

Fysisk trening

- Fysisk trening kan inneholde mye forskjellig, så utstyret vil variere. Det er viktig med godt treningstøy som er komfortabelt å bevege seg lenge i.

Ski

- Skitreninger foregår ikke nødvendigvis i snødekt landskap. Det kan f.eks. være en railtrening på kunstgress. Likevel er det noe utstyr som er helt avgjørende for om man får gjennomført treningen eller ikke.
- Twintipski, støvler og bindinger
 - Evt. Staver. Staver på NOR Freeski Cupen er pt. (01.09.2024) valgfritt, men for konkurranser på høyere nivå er det påbudt
- Hjelm skal være påbudt på trening. Ryggplate er anbefalt
- Er det skitrening i et anlegg på vintertid, er det ekstra utstyr som behøves
 - Ull innerst: Ull puster godt og holder barnet varmt selv når man blir våt. Gode ullsokker er alfa omega.
 - Lag på lag - metoden: Etter tettsittende ullundertøy bør man kle barnet i klær som gir god bevegelse og isolerer godt
 - Tykk, isolert utebukse
 - Jakke etter været
 - Lue til under hjelm, buff og votter/hansker

Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på trening utendørs på våte dager. F.eks. genser, sokker og lue.

Ski og staver

For å oppnå en god skiopplevelse er riktig utstyr viktig. Når det gjelder de ulike fasene i utviklingstrappa er den generelle anbefalingen ett par gode ski gjennom alle fasene fra «Aktiv start» til og med «Tren for å trene». Det er viktig at dette paret er egnet for freeski med bindingen montert midt mellom tuppene på skiene og passende lengde og vekt i forhold til utøveren. Når utøveren kommer i fasen «Tren for å konkurrere» anbefales det at utøveren har to par like ski, slik at man kan bytte uanfektet hvis det skulle oppstå skader på utstyret. Dette er spesielt viktig i konkurransesammenheng. Utøvere som skal trene og konkurrere i halfpipe bør ha et par ski til dette som har skarpe kanter og kun brukes til dette.

Per nå (01.09.2024) er det kun krav til staver på konkurranser på CoC-nivå og høyere. Det vil si at det ikke er krav til staver i konkurranser på nasjonalt nivå.

På neste side følger en anbefaling av skiutstyr som følger alder.

0-6 år	<p>Når foresatte handler ski for barn på denne alderen, burde det kun tas hensyn til om barnet klarer å manøvrere seg med skien. Twintip eller ikke, barnet skal kunne stoppe, bremse og svinge før noen fler spesifikasjoner tas hensyn til. Staver er enda ikke til å anbefale til barn i denne alderen.</p>
7-12 år	<p>Gitt at utøveren har lært seg det grunnleggende (stopp, brems og sving) og er ivrig på nye utfordringer, er det et par ting å vite om twintipski før man går til innkjøp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skiene burde være 5-10 cm lavere enn utøveren • Den optimale twintipskien er alltid midtstilt. Dvs. at bindinger er montert midt på skien, slikt at det er like lett å kjøre framlengs og baklengs, samt at dette gir et jevnt balansepunkt på rails og hopp • Staver burde ikke være lenger enn at man får en 90 graders knekk i albuen når man står med dem rett opp og ned
13-14 år	<p>I denne alderen kan barnet ha vokst en del siden de forrige skiene ble kjøpt. Den optimale skien er fremdeles 5-10 cm lavere, men de er også litt mer robuste. Kanskje har barnet lært seg større hopp og rails, og en robust ski vil være viktig for at barnet føler tillit til skien når hen skal utvikle ferdigheter.</p> <p>Staver burde ikke være lenger enn at man får en 90 graders knekk i albuen når man står med dem rett opp og ned.</p>
15 + år	<p>I denne alderen kan utøveren ha fått sterke preferanser til utstyrets spesifikasjoner. Ut ifra utøverens ferdigheter og kjørestil, kan f.eks. en mykere/stivere ski, eller kanskje en tyngre/lettere ski være nødvendig for å virkelig ha det gøy i bakken</p>

Skismøring

Skjene mine er helt nye

Om skiene er helt nye er det en fordel å legge på glider under hele skien da sålen ofte trenger litt fuktighet (fett). 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.

Oppbevaring av ski utenfor sesong

Vask hele sålen med skirens, 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

Dette trenger du for å komme i gang	
Gul glider	For plussgrader og nullføre, for rens av glisone / lagring
Lilla eller blå glider	For vanlig vinterføre
Skirens	Til rens av sålen før preparering
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

Vedlikehold av kanter

På ski brukt for freeski, deler vi gjerne opp stålkanten i tre deler;

- Front (foran frambindingen)
- Midt (fra forkant av frambindingen til bakkant av bakbindingen)
- Bak (bak bakbindingen)

Bakgrunnen for dette, er at samtidig som vi ønsker en ski som skal svinge og ha god kontakt og kontroll med underlaget, trenger vi også en sone som skal railles på. Vi kan derfor gjerne kalle midten for railsonen.

Klargjøre stålkantene på en ski

Målet med å klargjøre stålkantene er å ha en ski med skarpe kanter i front og bak, mens vi har avrundede kanter på midten (altså i railsonen). De avrundede kantene vil hindre at du sitter fast i railen (lugger), og det vil minke slitasjen og skadene på kantene i railsonen.

For å sikre skarpe kanter foran og bak, samt lage en god og rund stålkant i railsonen, anbefales det å bruke følgende utstyr (SWIX er her brukt som et eksempel, det finnes tilsvarende fra andre fabrikanter også):

- TA3008 Sharpener, rollers, 85-90
- TAA200N Diamond Stone, coarse 100mm
- T108SB File milled, 100mm
- T240 Dual sided pocket stone

Hvor TA3008 og TAA200N brukes for å sikre skarpe kanter (anbefales å holde 89-90 grader), i sonen front og bak. Start med TAA200N i Sharpener, før man byttet til den medfølgende filen (Diamond Stone fjerne små hakk og skader, slik at filen ikke blir ødelagt). Kan også bruke T108SB ved behov for å ta av mye kant ved stor slitasje.

For å lage en god og rund kant, kan man bruke T240 under bindingen. Hvis man ønsker å korte ned arbeidstiden, så kan man starte med T108SB først (men forsiktig, den tar veldig mye), før man runder av med T240 til slutt.

Vedlikehold av stålkantene gjennom sesongen

For det generelle vedlikeholdet av de to skarpe sonene, vil det ofte være nok å gå over et par ganger med TA3008 (først med TAA200N, før man bytter til den medfølgende filen). Dette holder kantene fine og skarpe, og fjerner eventuelle skader og hakk.

Det viktigste vedlikeholdet av ski til freeski, er railsonen. Denne sonen får mye skader (gitt mye railing), og bør vedlikeholdes ofte og jevnt. Her holder det ofte å gå over med T240 for å jevne kanten igjen. Dog kan det noen ganger bli større skader der, og da anbefales det å først gå over med TAA200N for å fjerne de store hakkene og skadene, før man jevner ut alt med steinen.

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

Nyttige lenker

[Utviklingstrapp freeski](#)

[Arrangørveileder freeski](#)

[Alpinvettreglene](#)



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