

# Fagmøte langrenn

Onsdag 16. oktober 2024



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

SpareBank  
SMN

1

## AGENDA:

- 19:30 – 19:45: Ny Skiklubbutvikler **Kjetil Øygard**
  - Presentasjon
  - Rulleskiskole, nytt rekrutteringstiltak fra NSF
- 19:45 – 20:15 Orientering fra Langrennskomiteen
  - Soneopplegg/15-16 år **v/ Kristian Grøv, LK**
  - Junioropplegg **v/Ane Valås, LK**
  - Senioropplegg **v/Ronny Ingebrigtsen, LK**
- 20:15 – 21:10: Terminliste og arrangement
  - Terminliste 2024-2025 **v/ Håkon Solvik, LK**
  - Midtnorsk arrangørforum **v/ Håkon Solvik, LK**
  - «Arven etter Ski-VM 2025»: Årlig større arrangement i VM løypene for yngre utøvere. Hva er mulig, og hvordan kan vi realisere? **Ola Stenseth fra Byåsen IL** innleder med sine ideer.
- 21:10 – 21:30: Tips til hvordan din klubb kan markedsføre sine arrangement bedre i SoMe-kanaler **v/Alexandra Sand, Strindheim IL**

Hvis klubbene har ønsker om tema som skal diskuteres eller belyses, ønsker vi innspill på dette i forkant. Innspill sendes til [hakon.solvik@svorka.no](mailto:hakon.solvik@svorka.no).



# Norges Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets





# Kjetil Øygard

- Skiklubbutvikler i Sør-Trøndelag
- 36 år – fra Løten i Innlandet
- Relevant utdanning:
  - Idrett årsstudium – Høgskulen i Volda
  - Bachelor i friluftsliv med fordypning i alpin skiferdsel og klatring – Høgskulen i Sogn og Fjordane og Active Education
  - PPU – Praktisk-pedagogisk utdanning - HISF
  - Idrettens lederskap og idrettens organisasjoner og organisering – NIH
- Bakgrunn, erfaring og andre meritter:
  - Allsidig idrettsbakgrunn - Langrenn, orientering, fotball, friidrett, terrengsykling.
  - Friidrett - bronsemedalje i jr. NM 800m - 2008
  - Sykling – bronsemedalje i NM enduro master - 2024
  - Leirskolelærer på Gudbrandsdal leirskole – Fagerhøy
  - Instruktør og trener
- Personlige verdier:
  - Aktivitetsglede og mestringsfølelse
  - Fellesskapsfølelsen av et godt miljø





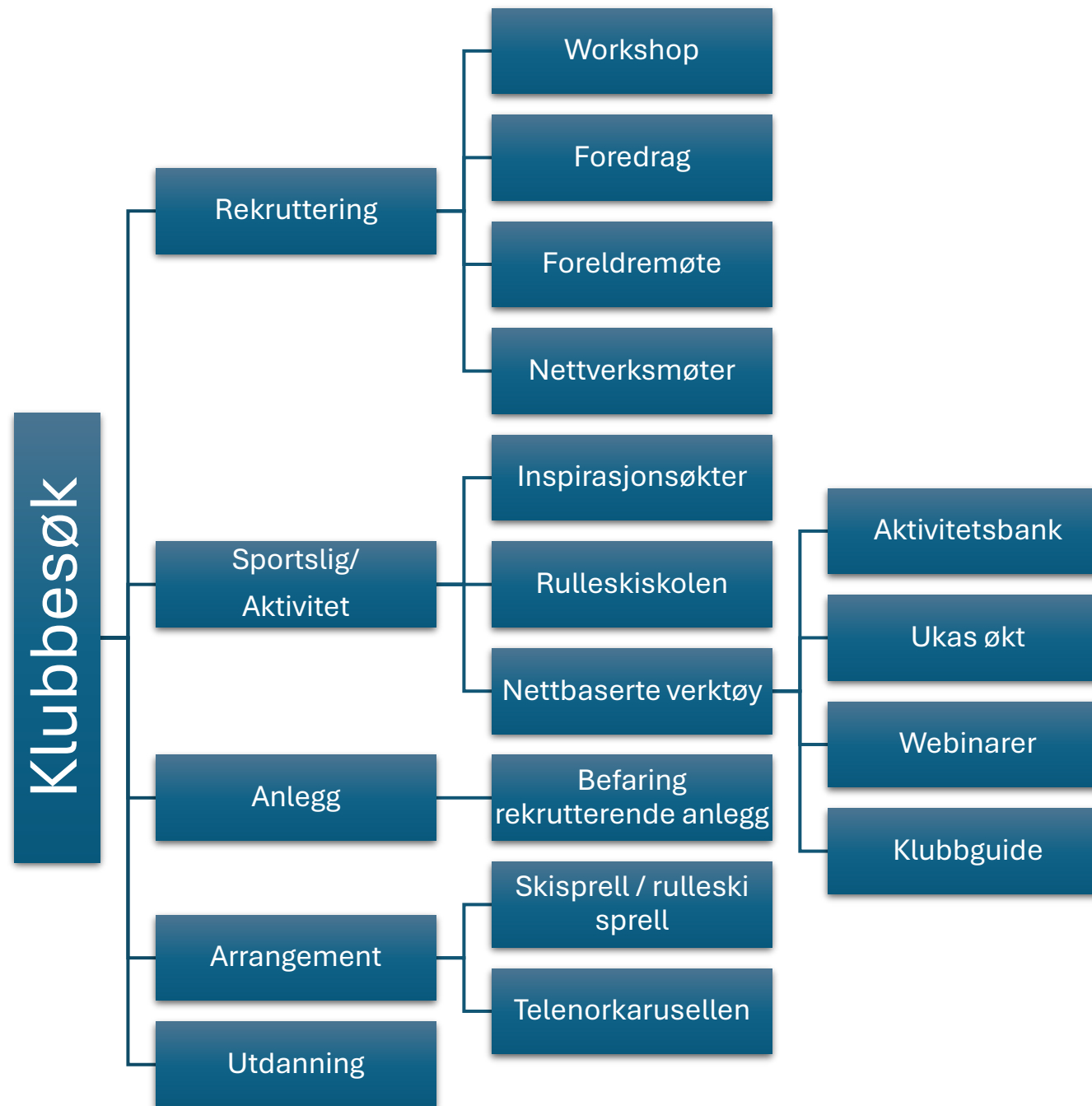
# Skiklubb utvikler

## Hvem og hva?

- 3 årig prosjektstilling fra 2022, som er bestemt videreført på Skitinget
  - Jobber mot alle grener
  - 12 skiklubb utviklere fordelt over hele landet
- 
- Vår jobb er å:
    - Bidra til økt rekruttering i kretsen ved å bistå klubbene i forhold til aktivitet, arrangement, anlegg og kompetanse
    - Hovedfokus på barn og unge opp til 12 år



# Hva kan vi bidra med?



# Aktivitet – Hva kan SKU bidra med?

- Klubbesøk – med fokus på rekruttering
- Inspirasjonskvelder
  - Trenere/ledere, foreldre, frivillige og/eller utøvere
  - Teoretisk og/eller praktisk
- Nettverksmøter/sonemøter
- Hoppskole
- Rulleskiskole
- Foreldrekurs/barnelangrennstreneren
- Kompetanseutvikling – Trenerkurs
  - Barnetrener alpint, barnelangrennstreneren, Trampolinetrener, Trener 1, 2 og 3.
- Ski i skolen
- Helt nye ideer!



Kjetil Øygard  
Skiklubb utvikler Sør-Trøndelag skikrets

# Arrangement og anlegg

## Arrangement:

- Skisprell/Åpen stadion
- Rullesprell
- Telenorkarusell
- Skicross/langrennscross
- Barnas mini-VM
- Lokale renn

## Anlegg:

- Skape rekrutterende anlegg
- Skicrossanlegg
- Bruke eksisterende anlegg
- Alternative anlegg
- Søknad rekrutterende anlegg



Marianne Myklebust - Leder skilubbutviklerne, rekruttering- og anleggs

# Utstyrshenger

## Inneholder

- Orgeltramp, hopp, staur (korte og lange) bueporter, terninger, rulleski og annet som er relevant for å skape mye aktivitet.

## • Utlån

- Hengeren kan lånes om den er ledig
- Hengeren kan også lånes sammen med SKU





# INSPIRASJONSKVELD

## – kompetanse ut til klubb

### BAKGRUNN:

1. Behov for å komme i kontakt med klubbene
2. Mål om mer desentraliserte kurs

### TILTAK:

- **Inspirasjonskveld = kursmodul fra Trener 1**
- **Innsalg til klubb** (og for at klubb skal rekruttere deltakere):

*INSPIRASJONSKVELD for trenere, aktivitetsledere, foreldre og andre interesserte.*

- *Aktivitetsøkt med gjennomgang av ulike øvelser/aktiviteter og gode tips til variert og artig skitrening for barn og unge.*
- *Vi er innom ulike aktiviteter og måter å organisere på. Det vil også være rom for dialog og spørsmål.*



# Inspirasjonskveld fra A til Å

- 1) Forespørsel fra klubb
- 2) Forslag dato + informasjon som klubb kan bruke å rekruttere/forankre
  - Forventningsavklaring
- 3) Sette dato og holde på dato
- 4) Sjekke i forkant antall deltakere (påminnelse)
- 5) Sjekke ut området litt før økta
- 6) Gjennomføring av økta
  - Forventningsavklaring
- 7) Oppfølging i etterkant med øktbank til deltakerne
- 8) Klubb synliggjør tiltak på SoMe



# Hvorfor?

- Kompetanseløft i klubb – kompetanse ut til klubb
- Styrke og støtte opp om klubbmiljøene og den lokale skiaktiviteten
- Muligheten til å oppleve aktiviteten som deltager sammen med andre trenere og foreldre
- Vise hvor enkelt, variert og artig skiaktivitet kan gjøres for barn og unge
- Vise hvordan utnytte klubbens anlegg/ stadionområde til aktivitet



# Effekter

- Vi når enda flere trenere og foreldre i klubbene – både nye og erfarne
- Vi når enda flere klubber – viktig tiltak ute i distriktet!
- Senker terskelen for å delta på trenerkurs
- Senker terskelen for å bidra i klubbaktiviteten
- God og sosial arena for trenerne i klubben – diskusjon, erfaringsdeling og bli bedre kjent
- Vi får tettere kontakt med og kunnskap om klubbens behov
- Økt etterspørsel av kompetansetiltak fra klubber og fra flere klubber



# Skisprell



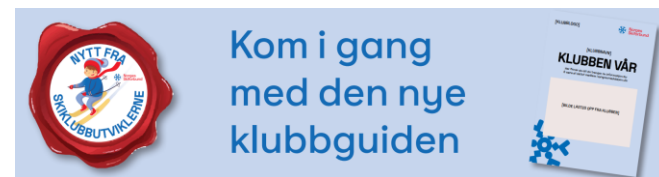
Norges  
Skiforbund

- Årets utgave lanseres snart på skiforbundets nettsider
- Invitasjonsskjema til klubbene sendes ut samtidig med dette

- [Skisprell 2023-2024 - Skiforbundet \(ski-tv.no\)](https://ski-tv.no)
- Enkeltstående arrangement, eller i forbindelse med annet arrangement
- Klubben inviterer bredt, både etablerte og nye utøvere – Målet er utøvere opp til 12 år
- SKU rigger et område for skileik og ferdighetsutvikling
- Avhengig av hva klubben ønsker; opplegg eller fri aktivitet i løypa (kom og gå som du vil)

# Ressurser og hjelpemidler til klubb

- [Skisprell 2023-2024 - Skiforbundet \(ski-tv.no\)](https://ski-tv.no)
- [Nytt hefte med ideer til barmarksøktene \(skiforbundet.no\)](#)
- [Øvelser for ski :: Aktivitetsbanken](#)
- [Ukas økt \(ski-tv.no\)](https://ski-tv.no)
- [Klubbguiden \(skiforbundet.no\)](https://ski-tv.no)
- [Test ut Rulleskiskolen \(skiforbundet.no\)](https://ski-tv.no)
- Webinarer om rekruttering
- Nettsidene til Skiforbundet



# Rekruttering Hopp

- Barnehopptreneren. Et lavterskel trenerkurs kommer snart
- Fokus på helt enkle øvelser og ferdigheter
- Hoppskolen – et rekrutterende arrangement!
- Oppskrift lanseres på Skiforbundets nettsider i slutten av oktober



Norges  
Skiforbund

Hoppskole



VELKOMMEN TIL:

## HOPPSKOLE

BLI MED PÅ  
GRATIS HOPPSKOLE

Onsdag 16. oktober

Klokka: 17.00 – 18.00

Sted: Hoppbakken

Lyst til å prøve skihopping?  
Nå har du sjansen

Gratis hoppskole for alle  
mellom 8 og 12 år. Du får låne  
hoppstyr av oss.

Hoppskolen arrangeres i et samarbeid  
mellom hopp i nord og hopp i sør.

Det blir utdeling av diplom og  
T-skjorte til alle deltakere

For spørsmål kontakt:  
Skiklubbutvikler  
**Jan Jansen**  
Telefon: 918 27 356

Skisprell!

Norges  
Skiforbund



# Rulleskiskolen

- Lansert nylig på Skiforbundets nettsider
- Et rekrutterende arrangement
- Lavterskeltilbud rettet mot nybegynnere
- Går over tre kvelder
- Et hjelpemiddel for klubbene
- [Test ut Rulleskiskolen \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)



## Rulleskiskolen

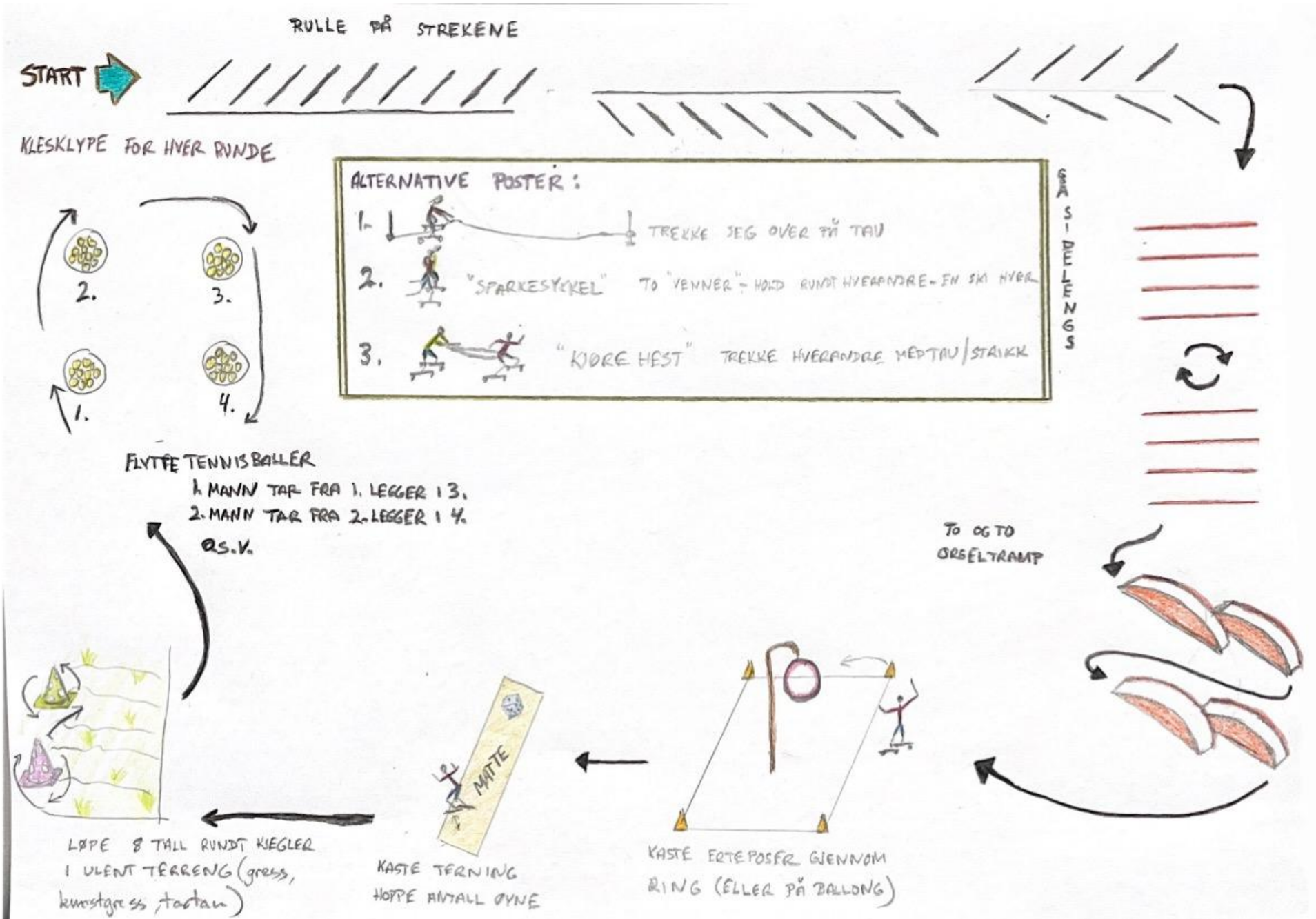


Norges  
Skiforbund  
Langrenn





# Ferdighetssløype



# Barnetrener-langrenn modulkurs

- Onsdag 30.10 og 6.11
- Kl 17.00 – 21.00 begge kvelder
- Sted: Granåsen
- Totalt 8 timers kurs fordelt på 4 timer teori og 4 timer praksis på barmark og rulleski
- Påmelding I-sonen
- [Barnetrener langrenn - Modulkurs \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)



# Sone- og kretsopplegg



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

SpareBank  
SMN



# Sone og kretsopplegg



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Årshjul 11-16 år 2024-2025:

Plan for krets- og sonesamlinger oppdateres fortløpende når klar (sist oppdatert 15.10.2024).

Dato	Hva	Arrangør	Sone/krets	Alder
15.-16. juni	Kickoff-samling	Byåsen IL	Krets	15-16
30.aug -1.sept.	<a href="#">VM-Samling Steinkjer</a>	Steinkjer Skiklubb /STS/NTS	Krets	13-16
21 - 22. sept	<a href="#">Kretssamling</a>	Meldal Sportsklubb	Krets	13-16
21 - 22 sept	<a href="#">Sonesamling</a>	Meldal Sportsklubb	Orkladal	9-12
28. sept	<a href="#">Sonesamling</a>	Strindheim	Trondheim	11-14
2. november	<a href="#">Sonesamling</a>	Utleira IL	Trondheim	11-14
9-10 november	Kretssamling	Rindal IL	Krets	13-16
9 november	Sonesamling	Rindal IL	Orkladal	9-12

# Sone og kretsopplegg



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

Kretsopplegg for “15-16 år”

- Tore Berdal er trener og kretsleder på alle samlinger, Hovedlandsrennet og KHUS
- I år har vi testet en utvidelse av kretsopplegget hvor også 13 og 14 åringene var med på samlingen i Meldal og det blir det også under den siste høstsamlingen i Rindal
- Det har vært stabilt oppmøte på de samlingene som har vært gjennomført
- 3 gjennomførte samlinger, Nilsbyen (oppstartssamling), Steinkjer (VM-samling) og Meldal.
- 1 gjenstående høstsamling i Rindal og så planlegges en VM-samling i Granåsen tidlig januar

# Sone og kretsopplegg



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Gauldal

- Melhus skal arrangere sonesamling 26.oktober. Påmelding for samlingen er på vei ut.
- Det skal også etter planen arrangers en sonesamling I November.
- Det har blitt bedre samarbeidsklima mellom klubbene Gauldalen, hvor naboklubber samarbeider seg i mellom.

# Sone og kretsopplegg



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Orkladal

- Har arrangert en krets- og sonesamling i Meldal som har fått gode skussmål
- Skal arrangere den neste krets- og sonesamlingen i Rindal 9.-10. november
- Det er en oppfattelse at det arbeides godt i klubbene i sonen
- Det er ofte en overvekt av lokale/klubbens egne utøvere

# Sone og kretsopplegg



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Trondheim

- Strindheim arrangerte sonesamling 28.September i Granåsen.
- Neste samling i Trondheim blir 2. november, med Utleira som arrangør. Her er det også planlagt at Skiklubbutvikler Kjetil Øygård stiller opp og presenterer seg og sitt virke



# Sone og kretsopplegg



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

Fosen

- For sone Fosen er det planer hvor skiklubbutviklerne i Nord- og Sør Trøndelag skal se på mulighetene for et samarbeid på tvers av skikretsene

# Sone og kretsopplegg



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

Bemerkninger:

- Konsepter som Mesternes Mester og lignende er populære
- Der hvor det er krets- og sonesamling er det tilstrekkelig med en dag for de minste (under 13 år)
- Må finne en best mulig kanal for kommunikasjon. Fungerer Facebook og kretsens egen hjemmeside eller skal andre kanaler taes i bruk?



**Norges  
Skiforbund**  
Sør-Trøndelag  
Skikrets

# Junior

# Åpent kretsopplegg



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

- Juniorleder: Ane Valås
- Trenerer: Skoletrenerer Heimdal vgs.
- Styringsgruppe: LK Sør-Trøndelag skikrets
- Sportslig opplegg:
  - Samarbeid med Heimdal vgs.
  - 4 helge-/hjemmesamlinger i mai, august, oktober og november.
  - Ukesamlinger: 2 åpne ukesamlinger til selvkost, en på barmark og en på snø.
  - Høstsamling 2024: 3-6 september Meråker. Mer informasjon og påmelding her. [Åpen kretssamling for junior](#)
  - Snøsamling 2024: 25-29 november Bruksvallarna. Mer informasjon og påmelding her. [Åpen juniorkretssamling i Bruksvallarna](#)



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Høstsesongen

- To hjemmesamlinger gjennomført
- Åpen kretssamling i Meråker
- To hjemmesamlinger gjenstår
- Åpen kretssamling i Bruksvallarna
- TTJR gjennomført flere samlinger
- Godt samarbeid mellom trenere
- Bra kvalitet på samlinger og treninger



# Informasjon

- Spond
  - Gruppe med utøvere og foreldre
    - Samlinger
    - Treninger
    - NC/NM
      - Smøring
      - Kretsens ledere
      - Sekundering, osv.
- Facebook
  - Viser litt hva vi driver med på samlinger



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets





**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

Detaljert informasjon  
om sesongen

## • Foreldremøte 16. November

- Smøreopplegg
- Ledere fra kretsen
- Opplegg på NC/NM



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

**TESTRENN 14.10.24**

**ELON, TMN, TMN Rekrutt**





**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

# ELON MIDT-NORGE -Moldesamling



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets

# Tour de Fosen TMN-samling



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets



# Norges Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets



BILDBYRÅN | JESPER ZERMAN



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

# SP1-cup og KM 24/25



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

## Ønsker å styrke SP1 cup og KM:

- KM/SP1-status til renn med tradisjonell god deltakelse
- Nyvinning: felles KM-sprint med Nord-Trøndelag
- Nyvinning: utfordret elever ved HVGS til å legge rammene for SP1 avslutningsrennet



# SP1-cup og KM 24/25



**Norges  
Skiforbund**

Sør-Trøndelag  
Skikrets



SP1-cup	Dato	Stilart	Sted/klubb
1	22.12.2024	Klassisk normal fellesstart	Rindal
2	28.12.2024	Fri normal	Tydal
3 (KM helg)	25.01.2025	KM sprint fri sammen med NTS	Selbu
4 (KM helg)	26.01.2025	KM klassisk langdistanse	Uglarennet/Nilsbyen/Byåsen
5	05.04.2025	Fri	Strindheim /(HVGS)/Granåsen
KM sprintstafett	06.04.2025	KM sprintstafett	Ranheim/Granåsen



# Terminliste 24/25 - prinsipper



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets

- Klubbene ble bedt om å oppgi alternativ søkerdato – det var til stor hjelp
- Unngå konkurrerende renn samme dag – flere renn har fått ny arrangement dato
  - Sjekk utsendt e-post fra kretsen og oppdater dato i iSonen
- Dialog med Nord-Trøndelag for å unngå konkurrerende arrangement

**Alle arrangørklubber må oppdatere iSonen med fullstendig informasjon om arrangementet**

iSonen Deltaker ▾ Arrangør ▾ Hjelp ▾



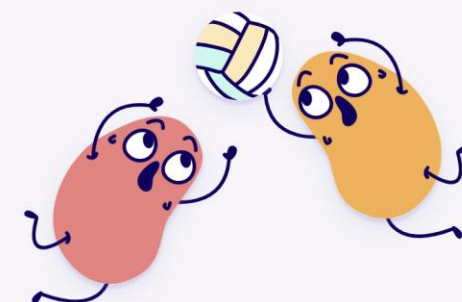
## Idrettsglede for alle

Bli med eller arranger

Finn ditt neste arrangement

🔍 Søk på tittel eller arrangør

Søk



# Terminliste 24/25



**Norges  
Skiforbund**

**Sør-Trøndelag  
Skikrets**

	Dato	Renn	Arrangør				
<b>desember</b>				<b>februar</b>			
				Ungdommens Holmekollrenn	1.		
	1.	Ramsjøcrossen	Skaun IL		2.	Trønder-Lyn Rennet	Trønder-Lyn Idrettslag - Ski
	2.			HL (15-16)	8.		
	7.	Meråkerrennet (NTS)			9.		
	8.				onsdag 12.	Bratsbergstafetten	Bratsberg
	14.	Størenrennet	Støren sportsklubb		15.	Hølundrennet	IL Leik
	15.	Rørosrennet	Røros IL		16.	Singsåsrennet	Singsås IL
	21.				22.	Utleira skicross	Utleira
SP1 #1	22.	Rindalsrennet	Rindal IL			Vintergalloppen Hessdalen (sonerenn)/Sonerenn	
	27.	Juleskirennnet	Meldal SPK	NC Sr og NC Jr (4,5,6)	23.	Meldal	Hessdalen IL/Meldal SK
SP1 #2	28.	Tydal julerenn	Tydal IL	<b>VM</b>	<b>26.02 - 09.03</b>		
	29.			<b>mars</b>			
<b>januar</b>				<b>VM</b>	<b>26.02 - 09.03</b>		
VM-samling 13.-16.år ?	4.	Budalsrennet (sonerenn)	Budal IL		onsdag 12.	Buviksprinten	
	5.			NM Junior, Ungdomsbirken	15.	Tour de Knyken	Orkdal IL
NC Jr (1,2,3)	11.	Heimdalsprinten	Heimdal Ski		16.	Sprintstafett Sokna	Sokna IL
	12.	Ålbyggsprinten(sonerenn)&Tjønnbakkrennet	Ålen & Fjellørnen		onsdag 19.	Heimdalstafetten	Heimdal Ski
	onsdag 15.	Dalgårdstafetten	Byåsen IL	MNM (13-16 år)	22.	Haldalsrennet (sonerenn)	Gauldal
	18.	Jervskogrennet	Hommelvik		23.	Marit Bjørgen rennet fristil	Støren sportsklubb
	19.	Knykenrennet	Orkdal IL		29.	Melhusbanken Skifestival	Støren sportsklubb
SP1 #3 + KM	25.	KM fri sammen med NTS, SELBU	Selbu	NM + NC finale junior	30.	Sprintstafett Oppdal	Oppdal IL
	25.	Sprintstafett	Fjellørnen	<b>april</b>			
SP1 #4 + KM	26.	Uglørennet KM klassisk	Byåsen IL	SP1 #5	5.	SP1 cup avslutning (HVGs)	Strindheim
				KM stafett	6.	Ranheimstafetten (KM)	Ranheim skiklubb
					11.-12.		

# Avlysning/utsettelse av renn

1. Arrangere på oppsatt dato, ved flytting til reservearena
2. Utsettelse kan skje ut fra følgende kriterier, og endelig vurdering gjøres av skikretsen:
  - a) Sonerenn kan utsettes til helger/uker det ikke er andre sonerenn
  - b) Kretsrenn kan ikke utsettes til helg med SP1-cuprenn
  - c) Kretsrenn kan ikke utsettes til helger/ukedager med andre kretsrenn
3. Avlysning. Status som SP1-cup og kretsmesterskap kan overtas av annet kretsrenn



18:54



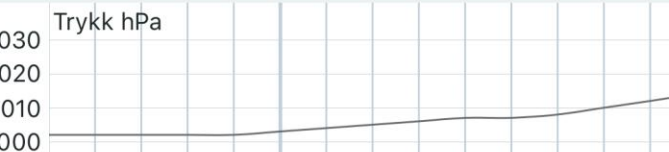
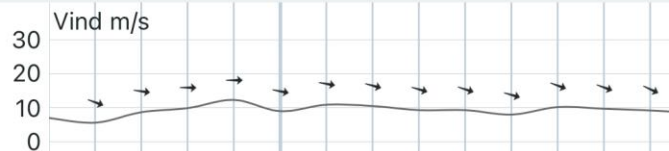
Igltjønn



! Ekstremværet "Gyda" pågår

Fredag 14. januar

Tid 20 22 00 02 04 06 08



Minimum nedbør, millimeter  
 Maksimum nedbør, millimeter

[Himmel](#) | [Tabell](#) | [Graf](#)

- Værvarsel
- I nærheten
- Kart
- Innstillinger



# Norges Skiforbund

## Sør-Trøndelag Skikrets



# Midtnorsk arrangørforum

## Bakgrunn:

Handlingsplan/strategisk dokument STS/NTS 23-25  
Skikretsenes ønskede effekter av Ski-VM 2025

## Hovedmål

- 1-2 faste møter i arrangørforum pr år
- Rammeplan som strekker seg 3-5 sesonger frem i tid.

## Effekter

- Erfaringsutveksling
- Unngå konkurranse mellom trønderske klubber om nasjonale arrangement
- 2-3 nasjonale arrangement for langrenn pr sesong i Trøndelag?
- Samarbeid mellom klubber/skikretser.
  - Kompetanse
  - Frivillige
  - Utstyr/Provisorier
  - Markedsføring
  - Tettere dialog og samarbeid med NSF langrenn-arrangement.
  - Annet?



Norges  
Skiforbund

Sør-Trøndelag  
Skikrets



# Midtnorsk arrangørforum



**Norges  
Skiforbund**

**Sør-Trøndelag  
Skikrets**

## Hvem:

Klubber/arrangører i Midt-Norge med anlegg og kapasitet til å arrangere nasjonale konkurranser.

## Aktuelle arrangement:

- HL
- NC/NM Jr
- NC/NM Sr
- Scancup
- Nordisk juniorlandskamp
- Andre?

## Initiativtaker

Skikretsene

## Muligheter


Samarbeid andre grener -  
Samarbeid andre idretter -  
Annet?











# Større arrangement i VM –løypene for yngre utøvere?

---

Arven etter Ski-VM 2025

Ola Stenseth  
Byåsen IL





# Hvordan trekke yngre utøvere til skirenn?

---

Skisportens utfordring





# FLERE RENN PÅ ØSTLANDET HAR FÅTT «NASJONAL STATUS»

---

## **Ungdommens Holmenkollrenn**

Målgruppe: 13-14år

Deltagere: 500+

## **Oslo skifestival**

Målgruppe: 8-16 år (15-16 år nasjonalt)

Deltagere: Ca 1250 (8-14 år)

Ca 400 (15-16 år)

# Hva kan vi få til i trøndelag?

## Vi har:

- VM-anlegget i Granåsen
- Sikker snøsåle og tidligsnø
- Arrangørkompetanse
- Samarbeidsvilje mellom klubber



konseptforslag



# Trondheim sprintfestival

## Merkantilt

- For ungdom fra 13-16 år fra hele landet
- I VM løypene i Granåsen
- Arrangeres tidlig eller medio desember
- Tunge sponsorer inn
- Attraktive premier
- Seriøs markedsføring gjennom sosiale media
- Helprofft arrangement fra år 1
  - Sportslig
  - Overnatting
  - Transport
  - Logistikk
  - Bærekraft
- 3-5 årsplan for å få arrangementet til å gi god avkastning
- En eller flere arrangørklubber



# Trondheim sprintfestival

## Sportslig

- Sprint klassisk lørdag
- Sprint fristil søndag
- Korte løyper
- 10 løpere i hvert heat
- Start hvert minutt
- Prolog og tre heat på alle utøvere begge dager
- Poengbasert med egen finale hvor målpassering avgjør sluttstilling
- Konkurransen på klubb/krets nivå. Antall deltagere vektet likt med plasseringer



# VEIEN VIDERE?

---

Et konsept å bygge videre på?

Hva bør evt justeres?

Hvem drar evt initiativet videre?

For å utnytte momentum bør første renn være desember 2025 og planleggingen starte nå.





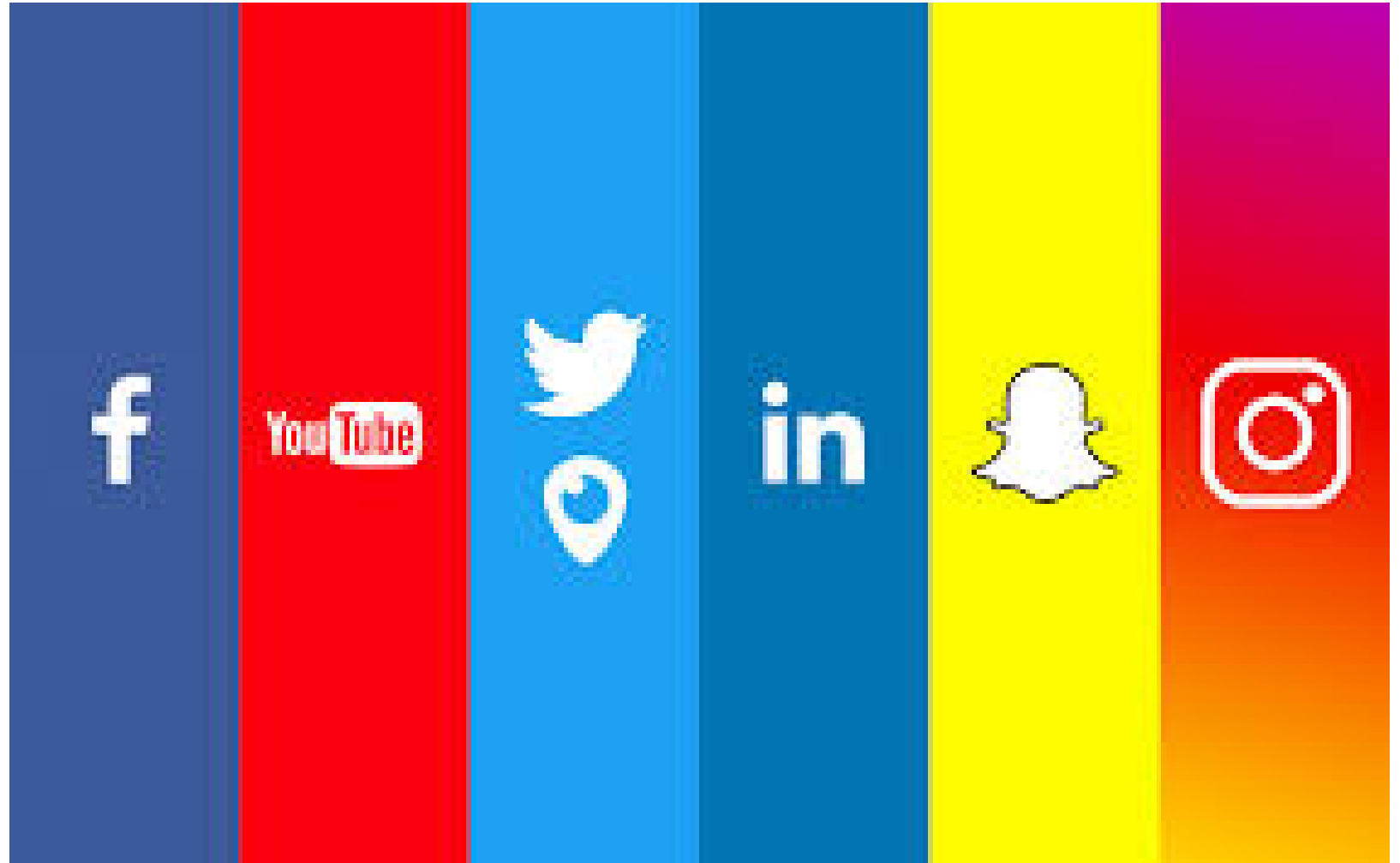
# Kommunikasjon

Sosiale medier



Mulighetene er uendelige

- Hvor vil dere legge lista?
- Klubb eller krets
- Meta



Plan enkel

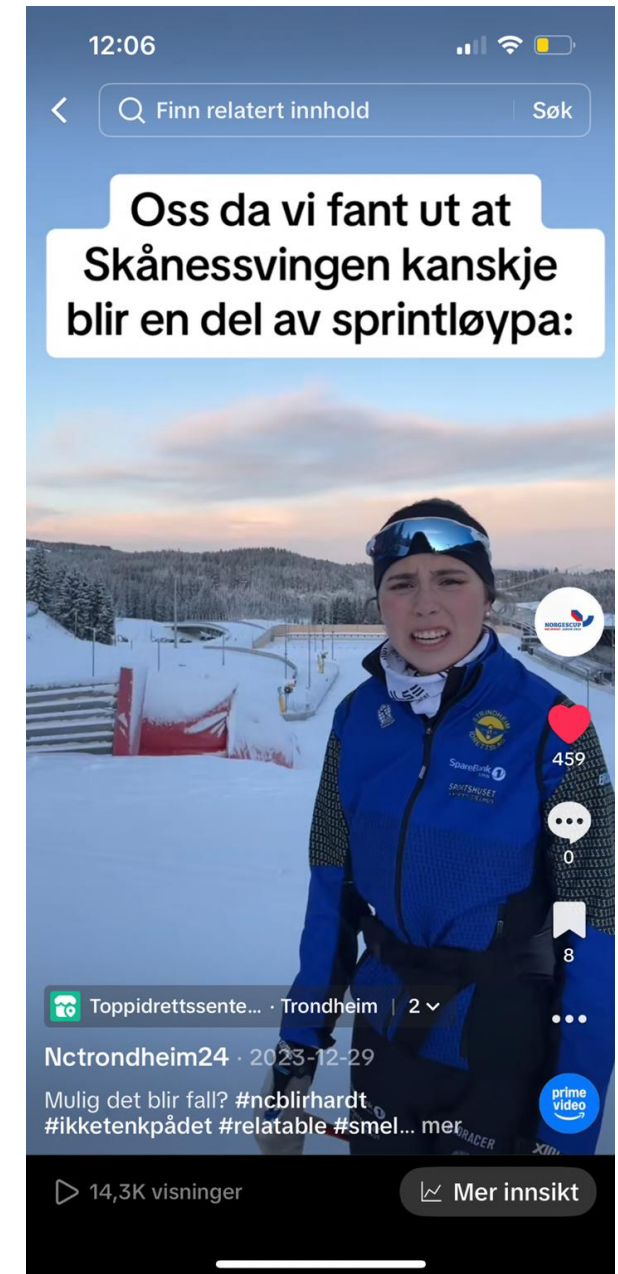
“Team”

1. Strategi
2. Målgruppe
3. Plan
4. Viktig info



# Innlegg

- Konkret
- Kort
- Reklame
- Interessant
- Gøy
- Hashtagger





TikTok  
© nctrondheim24

Når venninna di har  
bedre glid enn dæ så du  
må hold i staven hennes i  
nedoverbakkan

12:07

Video analysis

14K 459 0 7 8

Overview Viewers Engagement

**Total viewers** ⓘ

**11.7K**

+0 (vs 1d ago)

**Viewer types** ⓘ


34% 66%

New viewers Returning viewers

97% 3%

Non-followers Followers

**Gender**



Male 45%

Female 55%

Other 0%

12:07

Video analysis

Overview Viewers Engagement

**Age**

18 - 24	75.0%
25 - 34	15.0%
35 - 44	4.0%
45 - 54	3.0%
55+	3.0%

**Locations** ⓘ

Norway	95.7%
Sweden	1.2%
Other	1.0%
United States	0.6%
Finland	0.5%
Denmark	0.2%
Estonia	0.2%

12:09

Analytics

Overview Content Viewers Followers LIVE

**Traffic source** ⓘ

Personal profile	61.1%
Search	36.8%
Sound	2.1%
Following	0.0%
For You	0.0%

**Search queries** ⓘ


Langrenn outfit	0.2%
Norske skiforbundet	0.2%
salomon tnt ski	0.2%
lay all your love on me winter	0.2%
Langrennsklær	0.2%

Update to "For your inspiration" ✕

12:09

Analytics

Overview Content Viewers Followers LIVE



Male 52%

Female 48%

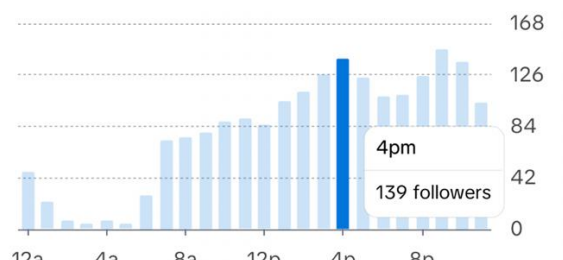
Other 0%

**Most active times** ⓘ

Hours Days

Over the past 7 days, most of your followers were active on 10. okt at 9pm.

< 10. okt >



4pm 139 followers

## Generelle tips

- Det som funker for dere
- Kort og presist
- trendy
- “team”

