



Norges  
Skiforbund

# Vårmøte langrenn

Ingunn Fossmellem, skiklubb utvikler



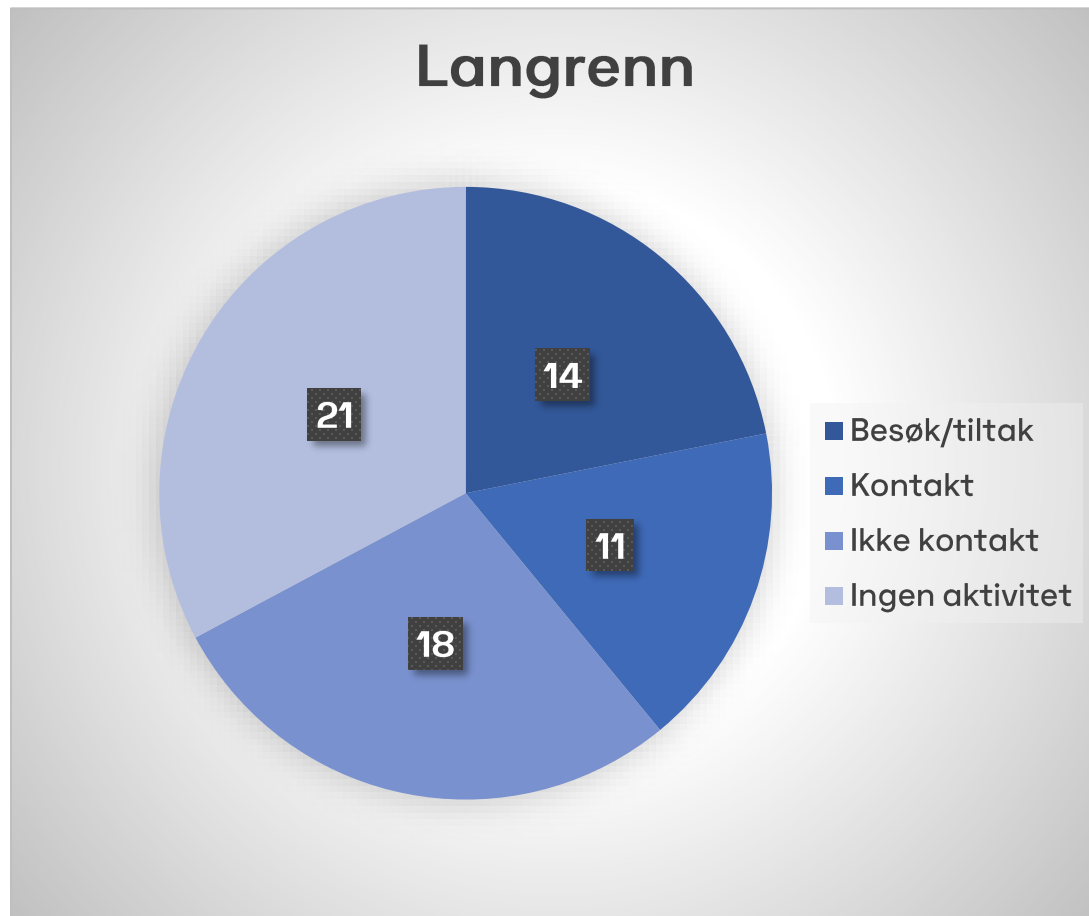
# Skiklubb utvikler



- Ansatt siden sept 2022
  - 3 årig prosjekt
  - Jobber mot alle grener
- Mandat:
  - Bidra til økt REKRUTTERING i kretsen ved å bistå klubbene i forhold til aktivitet, arrangement, anlegg og kompetanse



# Oppsummering langrenn 1 ½ år



# Hvordan kan vi som klubb bruke SKU?



## Klubbeseøk

- Uformelt møte med mål om å bli kjent
- Hvem er dere, hva er dere gode på, hvilke utfordringer har dere?
  - Tips til klubb; hva kan dere gjøre selv, hva kan vi gjøre sammen?
- Styremøte, utvidet styremøte, trenermøte eller lignende



## Klubbutvikling

- Workshop; Rekruttering barn/unge, Frivillige
- Temakveld/Foredrag; Barneskiidrett, Foreldrerollen, Trenerrollen, Ungdomsidrett
- NSF rekruttering – web
  - Ukas økt, klubbguiden, webinarer



## Nettverksmøter

- Uformelt møte mellom klubber
- Mål: bli kjent, samarbeid, erfaringsutveksling (suksesshistorier og utfordringer)
- Eksterne bidragsyttere ved behov
- Nytt fra SKU



## Anlegg

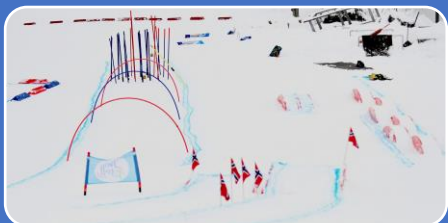
- Rekrutterende anlegg – anlegg tilpasset barn og unge
  - Cross anlegg er prioritert
- Befaring
- Skisse med tegninger, råd og tips til hvordan anlegget kan se ut

# Hvordan kan vi som klubb bruke SKU?



## Rullesprell

- Kveldsøkt eller helg – +-2 timer
- Klubben inviterer bredt, både etablererte og nye utøvere – Målet er utøvere opp til 12 år
- SKU rigger en rulleski agility løype (har med alt av utstyr – utlån av rulleski/skisko)
- Avhengig av hva klubben ønsker; opplegg eller fri aktivitet i løypa



## Skisprell (åpen stadion)

- Enkeltstående arrangement: Kveldsøkt eller helg – +-2 timer eller i forbindelse med annet arrangement
- Klubben inviterer bredt, både etablererte og nye utøvere – Målet er utøvere opp til 12 år
- SKU rigger et område for skileik og ferdighetsutvikling (har med alt av utstyr)
- Avhengig av hva klubben ønsker; opplegg eller fri aktivitet i løypa (kom og gå som du vil)



## Kompetanseheving

- Inspirasjons økt – ei økt på kveldstid for trenerne i klubben eller for treningsgruppa
  - Barmark, rulleski, ski
- Fasilitere trenerkurs – Grasrottrener, trener 1 og trener 2
  - Minimum 8 deltakere på trener 1 og 6 på trener 2



## Lokale arrangement

- Telenorkarusellen – utvikle, tips, råd
- Langrensscross – utvikle, tips, råd bistå rigging av løype
- Små lokale renn – tips, råd, skygge arrangementet mtp utvikling
- Barnas mini VM – to arrangører i Akershus sesongen 25
- Sommerskiskoler

# Skisprell hengeren

- Vinterhengeren
  - Orgeltramp, hopp, staur (korte og lange) bueporter og annet som er relevant for å skape mye aktivitet
- Sommerhengeren
  - Orgeltramp, hopp, staur, rulleski, skisko og annet som er relevant for å skape mye aktivitet
- Utlån
  - Hengeren kan lånes om den er ledig (hentes og leveres på Strømmen).
  - Evt kan det lånes bare enkeltstående utstyr
  - Hengeren kan også lånes sammen med SKU 😊





Norges  
Skiforbund

