



ØHIL Sportslig plan for ØHIL Langrenn

2020

# Sportslig plan for ØHIL langrenn



Sportslig Utvalg

ØHIL Langrenn

11/4/2020



## Innhold

Generell del – førende for alle idretter .....	3
Rammeverk fra ØHIL .....	3
Utarbeidelse av sportslig plan .....	3
Organisering – ØHIL «IDRETT» .....	4
Føringer fra klubben .....	4
Organisasjonsplan – ØHIL Langrenn .....	5
Hovedinnhold i de ulike rollene .....	5
Leder .....	5
Økonomiansvarlig .....	5
WEBansvarlig .....	5
Sportslig ansvarlig / Rekruttering – Leder Sportslig utvalg .....	5
Utstyersansvarlig .....	6
Anleggsansvarlig .....	6
Sponsoransvarlig .....	6
Sportslig organisering – ØHIL Langrenn .....	6
Oversikt over tilbud for organisert trening .....	6
Retningslinjer for skitrening i ØHIL .....	7
Slik organiserer vi oppstarten av de yngste årgangene .....	7
Oppstart .....	7
Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon .....	8
Sportslig Utvalg .....	8
Organisering av årgangene i ØHIL Langrenn .....	8
Årgangskontakt (Oppmann) .....	8
Sportslig ansvarlig .....	9
Trenere .....	9
Øvrige oppgaver .....	9
Rennkomitéer .....	9
Konflikthåndtering .....	10
Møter igjennom året .....	10
Sportslige mål for idretten .....	11
Overordnede mål .....	11
Tilgang på treningsarealer/sted .....	12



Spesielle føringer .....	12
Konkurransesituasjon ovenfor andre idretter .....	12
Nedslagsområde/skoler .....	12
Organisering av barneidrett (7-12 åringene) .....	12
Foreldredeltagelse.....	12
Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong .....	12
Differensiering .....	12
Resultater .....	13
Organisering av ungdomsidrett 13-16 åringene .....	13
Foreldredeltagelse.....	13
Differensiering, nivådeling .....	13
Organisering av senior/veteran.....	13
Organisering av satsningsgrupper/lag.....	13
Utdannelse .....	13
Foreldretrenere .....	13
Trenere (inkluderer ungdomstrenere) .....	13
Utvikling av trenertalenter .....	14
Kostnader for idretten.....	14
Treningsavgifter.....	14
Maler for årgangene.....	14
Foreldreplakat .....	14
Forsikring og lisens .....	15
Skader .....	15
Forebygging .....	15
Behandling.....	15
Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp .....	15
Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan .....	15



Alle idrettene i ØHIL har utarbeidet sportslige planer. Sammen utgjør de Øvrevoll Hosle ILs sportslige plan. Hver idretts plan består av 3 deler

- Generell del – førende for alle idretter
- Idrettens organisering – administrasjon, styrer og utvalg
- Sportslig organisering

## Generell del – førende for alle idretter

### Rammeverk fra ØHIL

Klubbens misjon er å gi et best mulig sportslig tilbud til alle våre utøvere, uansett alder og nivå. Basert på dette har vi innarbeidet følgende verdier og målsetninger:

- Fordi det er gøy!
- Flest mulig, lengst mulig!
- Best på allsidighet!

ØHILs idrettsutvalg, der alle idrettene deltar, vedtok 19.05.2015 at alle idrettene i klubben skal ha sportslige planer. I tillegg skal idretter med flere enn 100 utøvere ha sportslige utvalg. Endelig vedtak ble gjort i hovedstyret 14.06.2015.

Bakgrunnen for vedtakene er å sikre gode planer for hver enkelt idrett, og på en enklere måte ivareta et godt samarbeid mellom idrettene, slik at det skal være mulig å drive med flere idretter i klubben vår.

Klubbens årshjul som revideres årlig, viser hvilke deler av året de ulike idrettene har aktivitet, store arrangementer og kamp/konkurranse (sesong). Dette er et godt verktøy for å kunne planlegge og samarbeide på tvers av idretter.

Klubbens strukturer, retningslinjer, organisasjonsmodell og vedtekter ligger tilgjengelig på [www.ohil.no](http://www.ohil.no), under «ØHIL fra A til Å», og er førende for klubbens, og idrettens drift.

### Utarbeidelse av sportslig plan

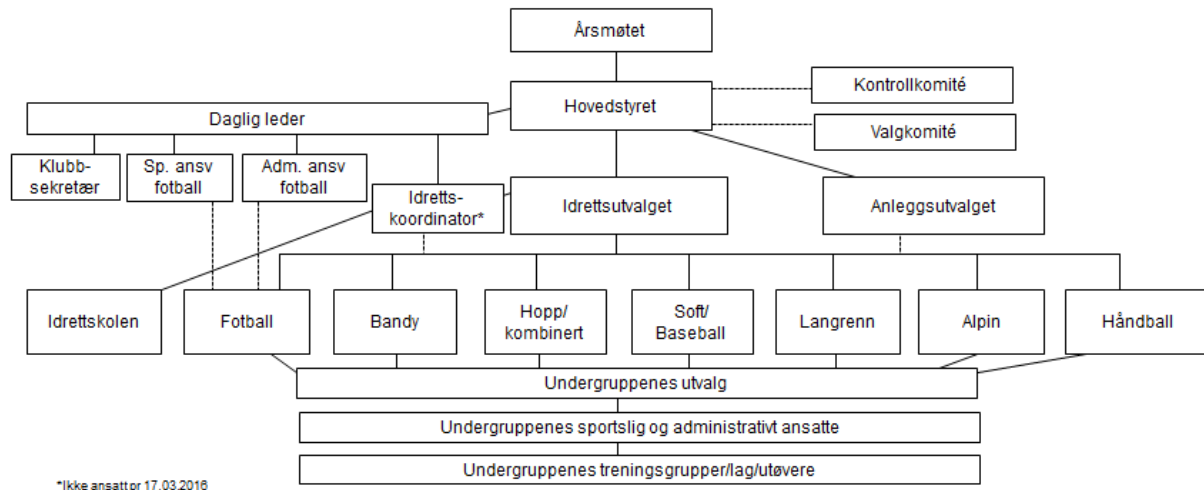
Det er et krav til alle idrettene i ØHIL at de har en sportslig plan. Idrettens styre vedtar planen, men jobben med planens innhold kan gjerne gjøres av andre enn styremedlemmene. I de større idrettene der man har sportslig utvalg, er det naturlig at disse har dette ansvaret. Den sportslige organiseringen [følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidrett](#).

Planen er ment som et styrende rammeverk, men også som en «dreiebok» for å sikre en kontinuitet. For klubben er det viktig at man tilstreber samarbeid og at man mellom idrettene viser toleranse og respekt.

Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idretten styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de regler og tolkninger gjort av ØHIL sitt årsmøte, hovedstyre og idrettsutvalg. Planen skal revideres i mars hvert år, i forbindelse med ØHILs årsmøte.



## Organisering – ØHIL «IDRETT»



### Føringer fra klubben

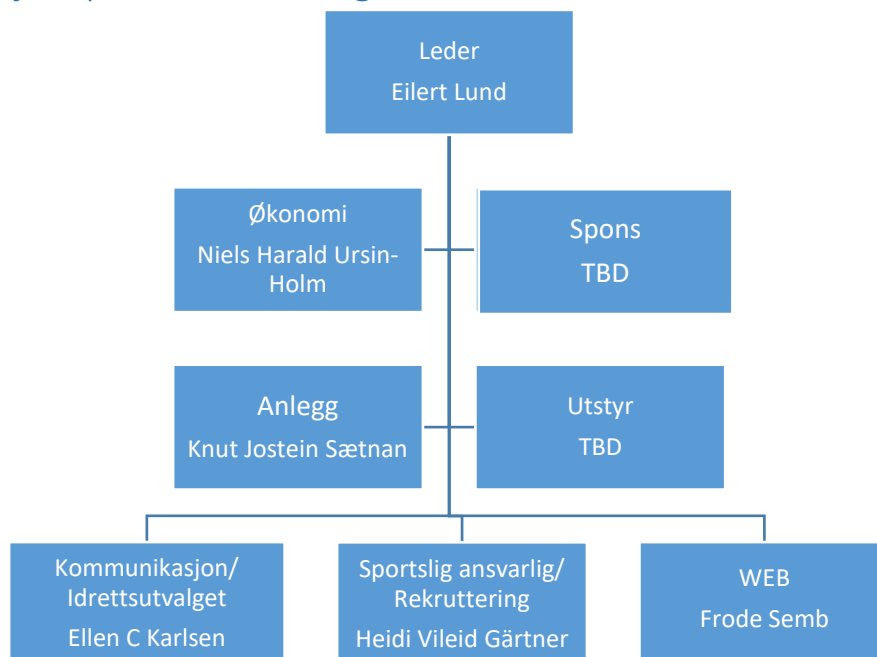
- Hver undergruppes styre velges/utnevnes på ØHILs årsmøte i mars
- Hver undergruppe er representert med leder/leder av sportslig utvalg i idrettsutvalget
- Hver undergruppe er representert (om ønskelig) i anleggsutvalget (representant for idretten trenger ikke være et medlem i idrettens styre)
- Hver undergruppe kan ha diverse grupper/utvalg etter behov
- Idretter med mer enn 100 aktive skal ha et sportslig utvalg

### Undergruppenes styrers hovedoppgaver:

- Sikre at ØHILs strategier, verdier og organisasjonsform følges i idretten
- Sikker økonomisk drift i idretten
- Utarbeide/godkjenne sportslige planer og sikre oppfølging av disse

### Sportslig utvalgs hovedoppgaver/roller (krav for idrettene med mer enn 100 aktive)

- Ansvarlig for barneidretten (6-12 år)
- Ansvarlig for ungdoms/senioridretten
- Ansvarlig for elitesatsing (dersom dette er aktuelt)



## Hovedinnhold i de ulike rollene

### Leder

Leder idrettens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt. Representerer idretten i hovedstyret og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt i idretten.

### Økonomiansvarlig

Ansvarlig for budsjett og rapportering kvartalsvis i henhold til krav fra administrasjonen. Videre ansvarlig for oppfølging av medlemskontingenter og påse at register er korrekte.

**Kommunikasjon / Idrettsutvalget** Koordinering mot andre idretter samt å sikre kommunikasjon og samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator). Representerer idretten i idrettsutvalget.

### WEBansvarlig

Sørge for at ØHIL langrenn hjemmeside er oppdatert ([www.ohil.no](http://www.ohil.no)) i samarbeid med idrettskoordinator, SU, styre/moderere idrettens Facebookside.

### Sportslig ansvarlig / Rekruttering – Leder Sportslig utvalg

#### Lede sportslig utvalg

Er ansvarlig for å drive den sportslige utviklingen av idretten.

Ansvarlig for at hver treningsgruppe har trenere, koordinere treningstider, gi innspill til sosiale arrangement, distribuere forslag til «terminlister», sørge for å sette i gang klubbens egne skirenn, m.v.

Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser).



Ansvarlig for å drive frem og sette komitéer for sosiale arrangement, herunder Bardøla (årlig samling), avslutninger, samlinger m.v.

Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang.

### Utstyrsansvarlig

Håndtere idrettens behov og bestilling av utstyr. Oversikt over idrettens utstyr og innsamling/utdeling av utstyr ved sesongstart/slutt.

### Anleggsansvarlig

Følge opp idrettens anlegg og utstyr, og delta i klubbens anleggsutvalg.

### Sponsoransvarlig

Ansvarlig for å skaffe sponsorer til langrennsgruppen og støtte til arrangementer som Kiwi Hoslerennet.

## Sportslig organisering – ØHIL Langrenn

### Oversikt over tilbud for organisert trening

ØHIL langrenn tilbyr organisert idrett for våre medlemmer fra sesongen utøverne fyller 7 år. Det vil si fra høsten i første klasse. Vi tilbyr treninger, klubbssamling og deltakelse i konkurranser fra 1. klasse og oppover. Fra og med sesongstart 13 år (1. mai 6.-klasse) tilbys ivrigtreninger fra og med mai til oppstart i oktober. (Ivrig-aktiviteten er ikke dekket av ordinær medlemskontingent, men har en egen påmelding og kontingent.) En oversikt over årgangstilbudet for de ulike årgangene er vist i tabellen under.

Alder	Høst			Vinter		
	Mandager Hosle- området	Onsdager Hosle- området	Søndager Bærums- marka	Mandager Fossum	Onsdager Fossum	Søndager
<b>Skileik 7 år (1. klasse)</b> = 100% skileik-baserte treninger	Ingen trening	18-19		Ingen trening	18-19 Hosle 1t	
<b>Skileik 8 år (2. klasse)</b> = 100% skileik-baserte treninger	18-19	Ingen trening		18-19 Hosle 1t	Ingen trening	
<b>9 år (3. klasse)</b> Skileik med innslag av basis teknikktrening	18-19	18-19		Fossum (tildelt tid) 1t	Fossum (tildelt tid) 1t	
<b>10 år (4. klasse)</b> Skileik med gradvis større innhold av teknisk skitrening og kondisjon.	18-19	18-19		Fossum (tildelt tid) 1t	Fossum (tildelt tid) 1t	
<b>11 år (5. klasse)</b> Skileik og variert skitrening med større innhold av teknisk skitrening,	18-19	18-19		Fossum (tildelt tid) 1t	Fossum (tildelt tid) 1t	



kondisjon- og styrkeelementer.						
<b>12 år (6. klasse)</b> Variert skitrening med større innhold av teknisk skitrening, kondisjon- og styrkeelementer Ivrigtrening oppstart mai	18-19:30	18-19:30		Fossum (tildelt tid) 1,5t	Fossum (tildelt tid) 1,5t	
<b>13 år (7.klasse)</b> Variert skitrening, med både teknikk, kondisjon- og styrkeelementer Fra 13 år og eldre: Ivrigtrening mai - september	18.30-20.00	18.30-20.00	11.00	Fossum (tildelt tid) 1,5t	Fossum (tildelt tid) 1,5t	11.00 Langtur
<b>14 år (8. Klasse)</b> Variert skitrening, med både teknikk, kondisjon- og styrkeelementer	18.30-20.00	18.30-20.00	11.00	Fossum (tildelt tid) 1,5t	Fossum (tildelt tid) 1,5t	11.00 Langtur
<b>15 år (9. Klasse)</b> Variert skitrening, med både teknikk, kondisjon- og styrkeelementer	18.30-20.00	18.30-20.00	11.00	Fossum (tildelt tid) 1,5t	Fossum (tildelt tid) 1,5t	11.00 Langtur
<b>16 år og eldre</b> Variert skitrening, med både teknikk, kondisjon- og styrkeelementer	18.30-20.00	18.30-20.00	11.00	Fossum (tildelt tid) 1,5t	Fossum (tildelt tid) 1,5t	11.00 Langtur

## Retningslinjer for skitrening i ØHIL


ØHIL følger prinsippene beskrevet i «Utviklingstrappa Langrenn» av Norges Skiforbunds (NSF) [2. utgave 2017, 3. opplag 2019] og skal brukes av alle trenere for å sikre riktig trening og nivå for hver enkelt årgang. Organisering av treningene i ØHIL, tilpasset hver enkelt årgang, er videre beskrevet i detaljerte «årgangsark» med innhold, sesongforløp, trening, og renn.

## Slik organiserer vi oppstarten av de yngste årgangene

De yngste årgangene er 100% basert på skileik, dvs. at barna tilegner seg skiferdigheter utelukkende gjennom lek. Det forutsettes et minimum av basiskunnskaper, herunder ta på og av ski og staver selv. Videre forutsettes utstrakt foreldrebidrag og tilstedeværelse.

Det er ansatt fire ungdomstrenere (UT) som styrer og gjennomfører treningene ved hjelp av foreldrene. Årgangen velger en Årgangskontakt (Oppmann), en Trenerkontakt (TK) samt Hjelpetrener (HT) blant foreldrene. Oppgavene fordeles på årgangens foreldremøte ved sesongstart.

## Oppstart

-  Tidspunkt for utsendelse av informasjon: Ved *Skolestart i august*. ØHIL leverer hvert år invitasjon til skolene om klubbens tilbud.





## ØHIL Sportslig plan for ØHIL Langrenn

Oktober 2020

- Informasjonsmøte: *Avholder informasjonsmøte for de to yngste årgangene samtidig som oppstart langrenn onsdag etter høstferien. (uke 41). Ansvar: Leder av langrennsstyret*
- Gjennomføre oppstartsmøte pr årgang.
- Hvem er trenere ved oppstart: *Er organisert fra idretten, men trenger i tillegg stort bidrag fra foreldre.*
- Oppstart: Onsdag i uke 41 fra 18.00-19.00 / 19:30. For 8 år er oppstart mandag i uke 42.

### Oppgaver utført av ØHIL sin administrasjon

Skrive trenerkontrakter, utbetale lønninger, administrere medlemslister, drive inn medlems- og treningsavgifter. Innhenting av politiattester fra trenerne.

### Sportslig Utvalg

Sportslig utvalgs hovedoppgaver/roller:

- Ansvarlig for sportslig innhold i ØHIL Langrenn
- Ansvarlig for rekruttering av barn og ungdom til Øhil Langrenn
- Oppdatere ØHIL Langrenn sin sportsplan 1 gang pr år, eller oftere ved behov.
- Koordinere på tvers av årganger for å sikre en helhetlig gjennomføring av idretten
- Ansvarlig for ungdomstrenerne
- Ansvarlig for trenerkurs
- Ansvarlig for oppstart, samlinger og sosiale aktiviteter på klubbnivå.
- Ansvarlig for å sikre at hver årgang har årgangskontakt (oppmann) og trenerkontakt (TK)
- Ansvarlig for å vedlikeholde Facebookgrupper og Spond for ØHIL Langrenn
- Ansvarlig for at det blir rekruttert inn rennledelse (rennkomitéer) til Øhil Langrenns renn via årgangskontakt i henhold til årgangenenes ansvar (17 mai modellen).
- Ansvarlig for ivrigtrening
- Håndtere konflikter mellom årganger
- Koordinere foto og reportasjer til ØHIL langrenn sin hjemmeside / Facebook-side via WEB-ansvarlig.

### Organisering av årgangene i ØHIL Langrenn

#### Årgangskontakt (Oppmann)

Koordinere årgang. Har ansvaret for å viderefordre kommunikasjon fra administrasjon og trenersteam til foreldre. Kommuniserer treningstider og steder når dette avviker fra ordinær plan. Minne om aktuelle renn og sørge for god blest rundt renndeltakelse. Følge opp medlemslistene for egen årgang. Ansvarlig for å få årgangsspesifikk informasjon ut på ØHIL Langrenns årgangsvise Facebook-sider og Spond. Sikre foreldreressurser til ØHIL sine renn og arrangement. Formidler informasjon til foreldre om trenerkurs. Ta initiativ til å sikre gjennomføring av sosiale arrangement, slik som nærsamling m.v.

Årgangsansvarlig / oppmann er en administrativ rolle, med fokus på informasjon og kommunikasjon innen årgangen. Krever ikke langrenns-spesifikk kunnskap.



## Sportslig ansvarlig

Har det overordnede sportslige ansvaret for årgangen. Følger opp og koordinerer samarbeid mellom ungdomstrenerne og trenerkontakt. Følger opp at ØHILs retningslinjer for skitrening blir fulgt på årgangen. Er årgangens representant i Sportslig Utvalg.

## Trenere

**Trenere:** er ungdomstrenerne (UT). UT har hovedansvaret for det sportslige på treninger og å følge klubbens retningslinjer for skitrening for barn og ungdom. Alle trenere i ØHIL langrenn skal som et minimum ha gjennomført NSF's kurs «Treningsleder Langrenn». Ungdomstrenerne rapporterer treningsmessig til trenerkontakt (TK). UT utarbeider sesongplaner i samarbeid med TK. Ansvarlige for å lage øktplaner for alle treninger og å formidle disse til hjelpetrenerne før trening.

**Hjelpetrenerne:** er foreldre som bistår UT med gjennomføringen av treningene. Det er viktig at hjelpetrenerne på forhånd har satt seg inn i årgangens øktplaner slik at de vet hva treningene til enhver tid skal inneholde. Hjelpetrenerne hjelper til med praktiske ting for å få fin flyt i treningene. Det anbefales at hjelpetrenerne gjennomfører NSF's kurs «Treningsleder Langrenn». Kostnadene til dette dekkes av klubben.

**Trenerkontakt (TK):** Koordinere hjelpetrenerne (foreldre) og følger opp ungdomstrenerne (UT). TK er å forstå som bindeleddet mellom hjelpetrenerne/foreldre og UT. Følger opp og godkjenner sesongplaner og øktplaner fra ungdomstrenerne. For de yngste årgangene, er det nødvendig at TK involverer seg i selve utarbeidelsen av sesongplanene i samarbeid med årgangskontakt og UT. Dette for å sikre en god plan på foreldrebidrag (hjelpetrenerne, rundingsbøyer, mm) på hver enkelt trening. TK bidrar normalt også som hjelpetrener. Rollen krever *noe* kunnskap og erfaring fra idretten, herunder basis kunnskap innen utstyr, smøring og de ulike stilartene, samt noe deltakelse på feltet. Samarbeide med årgangskontakt og initiere aktiviteter på årgangen utover de ordinært oppsatte treningene, eksempelvis treningssamlinger, sosiale "happenings" m.v.

## «Rundingsbøye»:

Bidra på treningene, hjelpe barna, hjelpetrenerne og UT med praktiske ting.

Denne rollen fordeles mellom alle foreldre (som ikke er oppmann, TK eller hjelpetrener) og rulleres på årgangen. Dette er en viktig rolle, der hensikten er at de ansvarlige for treningen får gjennomført denne selv om et barn slår seg, blir kald eller brekker en stav, m.v. Det er ingen krav til skitekniske ferdigheter, men fordrer egne basis skiferdigheter og utstyr når på snø.

## Øvrige oppgaver

ØHIL Langrenn er 100% foreldredrevet. Det må derfor påregnes alle foreldre å bidra til gjennomføring av årgangens arrangementer, herunder skirenn, samlinger og sosiale tiltak. Bidrag organiseres pr årgang.

Typiske roller i forbindelse med renn m.v. er kakebaking, parkeringsvakt, tidtaking, løypevakt m.v.

## Rennkomitéer

Det etableres rennkomitéer for utvalgte renn ØHIL Langrenn arrangerer gjennom sesongen. Komitéene skal ha ansvar for å arrangere henholdsvis

- Naborunden,
- KIWI Hoslerennet,
- Klubbmesterskapet.



## ØHIL Sportslig plan for ØHIL Langrenn

Oktober 2020

Rennkomitéene består av foreldre i årgangene. Rennkomitéene bruker dreiebok (oppbevares av ØHILs idrettskoordinator) som sørger for bedre kontinuitet, sikre erfaringsoverføringsføring mellom renn og å forenkle avviklingen av arrangementene.

Rennkomiteen vil være overordnet ansvarlig for arrangementene. De øvrige rollene i forbindelse med avvikling av renn hentes fra de årgangene som i dag er ansvarlig for å arrangere rennene.

### Konflikthåndtering

I ØHIL kommer konfliktsaker opp med jevne mellomrom, og klubben har igjennom mange år erfart at dette i stor grad oppstår med bakgrunn i dårlig kommunikasjon, feil forståelse av retningslinjer og foreldre/foreldregrupper som opptrer isolert.

Klubben er drevet av frivillighet og det stilles derfor store krav til foreldre og alle som tar en ansvarsrolle i klubben. ØHIL er en av få breddeidrettsklubber i Bærum med mange idretter, dette betyr at årgangene har et særdeles ansvar i seg selv for å koordinere og kommunisere. Dette gjelder spesielt lagidrettene som ofte får konflikter innad i egen idrett mellom ulike parter.

Klubben erfarer at konflikter først og fremst oppstår i overgang fra barne- til ungdomsidrett, samt mellom idretter i den enkelte årgang. Der det er god kommunikasjon mellom idrettene, opplever klubben sjelden noen konflikter. Klubben har ansatt egen idrettskoordinator for bedret kommunikasjon og styring av idrettene.

Mest mulig av bakgrunnsinformasjon og modeller for hvordan klubben og idrettene skal drives, ligger på ohil.no, og om man har spørsmål om retningslinjer og råd så ta kontakt med idrettens styre.

### ØHIL har følgende prosedyre for konflikter i en årgang/lag:

- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i idrettens styre
- Løses ikke konflikten her, forsøkes konflikten løst i Idrettsutvalget
- Løses ikke konflikten her, løses konflikten i hovedstyret

I ØHIL Langrenn ønsker vi at konflikter løses internt i årgangen og på så lavt nivå som mulig. Dersom ikke løst her løftes konflikten til styret. Konflikt mellom årganger håndteres av Sportslig utvalg. Dersom ikke løst her løftes konflikten til styret. Konflikter vedr. drift av ØHIL Langrenn generelt eller mellom idretter tas av styret.

### Møter igjennom året

Aktivitet	Tid
Styremøter ØHIL Langrenn	Regelmessig ved behov vinterhalvåret og ved nye styresaker
Møter Sportslig Utvalg	Regelmessig hver måned
Foreldremøte skisamling	I forbindelse med skisamling
Oppstartsmøte Skileik	Oktober
Oppstartsmøte for foreldre	Oktober



Sportslige mål for idretten

Langrennstrening i ØHIL skal være gøy for alle - uansett nivå.

Overordnede mål

Mål	Hvordan?	Måloppnåelse
Høy aktivitet	Markedsføring av Langrenn på skoler etc  Info om aktuelle renn / arr.  Initiativ til felles påmelding renn / arr. Langrennskole ØHIL sommer / høst (nærsamling) Premiering for deltagelse på renn/samling/fellesarrangement	Flere medlemmer. Høy deltagelse på renn
Flere ØHIL deltagere på Hoslerennet og klubbmesterskap	Fokus på renndeltakelse Skape blest om eget arr. Sørge for prioritering i ØHIL	Flere starter totalt (summen av antall ØHIL startende på renn i løpet av sesongen)
Forbedret kvalitet og variasjon på Treningen	Klare teknikk mål pr årgang  Bedre fysikk gjennom sesongen. Balansere dette med lek baserte øvelser	De fleste i treningsgruppen skal nå teknikk målsettingen for årgangen i løpet av sesongen. Det er gøy å gå på langrennstrening.
Høy renndeltagelse	SU tar initiativ overfor oppmann ang renndeltagelse Liste over ØHIL «prioriterte» renn på hjemmeside/facebook	Deltagelse fra alle relevante årganger på prioriterte renn
Høyt foreldreengasjement	Foreldremøter ved oppstart og ved overgang til ski Smørekurs Foreldretreninger	Tilstrekkelig foreldreressursbase pr årgang Godt og samlende foreldremiljø.
Høy kvalitet på - og fornøyde ungdomstrenere	God dialog og oppfølging. Kurs, trenermøter m.v.	Beholde alle (ønskede) ungdomstrenere så lenge som mulig. Gjennomførte kurs og møter.
Flest mulig lengst mulig	Varierte og inspirerende treninger for alle segment (ivrig / mindre ivrig m.v.) Etablere Individuelle oppfølgingsplaner fra 13 år? Mulighet for å trene med årgang over / under.	Barn/unge skal være stolte av å være langrennsløpere i Øhil Langrenn. Barn/unge skal få det tilbudet de trenger i Øhil Langrenn.
Sosialt / Miljø	Initiativ til fellesarr. (også utenom sesong: (Multisportøvelser, løp, rulleskirenn osv).	Økt engasjement, økt sosial trivsel, flere lengre, økt fysisk nivå, mv.



## Tilgang på treningsarealer/sted

HØST: Grusbanen på Hosle skole samt miljøet rundt benyttes til barmarkstreninger om høsten. I tillegg har hver årgang tilgang til gymsal på gitte tider hvis de ønsker dette.

Rud og eventuelt andre rulleski arenaer benyttes for rulleski trening.

VINTER: Skileik trener på Hosle så sant det lar seg gjøre. Vanligvis på kunstgressbanen eller Sauejordet. Ved snøfattige vintre må fantasien brukes. Trener kun en gang i uken.

Øvrige årganger trener på tildelt tid på Fossum om vinteren.

Når: i hovedsak er treningene fra 18 -19 (19.30) mandag og onsdag. På vinteren avviker tidspunktet noe da vi får tildelt treningstider fra Fossum. Treningen strekker seg da innenfor tidspunktet 17.30-21.00. Det tildeles tid på Fossum. Dette kan medføre endringer ift oppsatt. Langrenn er vær- og snø avhengig. Det må påregnes fleksibilitet ift snøforhold og tilgjengelige arenaer.

## Spesielle føringer

Nei – ikke for øyeblikket

## Konkurransesituasjon ovenfor andre idretter

Forbedret koordinering mot de andre idrettene i ØHIL for å hindre «intern» konkurranse. Mål at langrenn kan være godkjent kondisjonstrening for andre idretter (håndball, fotball).

## Nedslagsområde/skoler

Vi baserer vår rekruttering ut fra Hosle skole, Grav skole, Eikeli skole og Bekkestua skole. Se ellers ovenstående punkt.

## Organisering av barneidrett (7-12 åringene)

I ØHIL organiserer en seg på en slik måte at barn skal kunne drive flere idretter. Idrettskoordinator ØHIL skal sikre dette.

## Foreldredeltagelse

ØHIL Langrenn er foreldredrevet med unntak av ungdomstrenere på hver årgang. I tillegg trenger vi å fylle div støtteroller ifm. trening, organisering av årgang samt i organisasjon. Det betyr at du som har barn i ØHIL Langrenn må regne med å bli spurt om å bidra. Oppgaver kan være å gjennomføre treninger, renn, eller oppgaver i styret og innenfor årgangen. Jo flere roller vi har besatt jo enklere og morsommere blir det å drive langrennsgruppen.

## Antall treninger pr uke og i høy-/ lavsesong

Se tabell under «Oversikt over tilbud for organisert trening»

## Differensiering

ØHIL langrenn åpner for differensiering etter nivå, motivasjon, evne og interesse også for de yngre årgangene.

Differensiering pr trening kan gjøres naturlig, f.eks. etter ankomst transport etappe (Stjernekrusset).

Forflytning mellom årganger kan også vurderes, men da gjøres nær permanent.



## Resultater

Vi følger Skiforbundet sine bestemmelser når det gjelder premiering og resultatlister og minner om bestemmelsene for barneidrett, se: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/aktuelle-saker/2018/2/bestemmelser-om-barneidrett/>

## Organisering av ungdomsidrett 13-16 åringene

Det er naturlig at de eldre årgangene spesialiserer seg i større grad enn de yngre.

Se Ungdomsidrett: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>

## Foreldredeltagelse

ØHIL Langrenn er foreldredrevet med unntak av ungdomstrenerne på hver årgang. I tillegg trenger vi å fylle div støtteroller ifm. trening, organisering av årgang samt i organisasjon. Det betyr at du som har barn i ØHIL Langrenn må regne med å bli spurt om å bidra. Oppgaver kan være å gjennomføre treninger, renn, eller oppgaver i styret og innenfor årgangen. Jo flere roller vi har besatt jo enklere og morsommere blir det å drive langrennsgruppen. Det er tradisjonelt mindre behov for foreldreressurser ifm gjennomføring av treninger i de eldre årgangene.

## Differensiering, nivådeling

Differensiering pr trening kan gjøres naturlig, f.eks. etter ankomst transport etappe (Stjernekrusset).

For de eldre årgangene kan man vurdere å differensiere mer eller mindre fast, med mulighet til forflytning.

Forflytning mellom årganger bør gjøres nær permanent.

## Organisering av senior/veteran

Ingen organisering

## Organisering av satsningsgrupper/lag

Det er siden sesongen 2018 gjennomført en ivrigsatsing i sommer-sesongen for årgangene 13 år og eldre. Ivrig-satsingen innebærer en til to organiserte økter i uken ihht til treningsprinsipper for skitrening i ØHIL beskrevet over, noen helgesamlinger i nærområdet, samt en eller flere tidligningsamlinger på ski.

## Utdannelse

### Foreldretrenerne

Foreldretrenerne fungerer som hjelpetrenerne. De blir oppfordret til å gjennomføre Treningsleder langrenn-kurs i regi av Norges Skiforbund.

### Trenere (inkluderer ungdomstrenerne)

Ungdomstrenerne rekrutteres. De kurses med «Treningsleder Langrenn»-kurs i regi av Norges Skiforbund. Det gjennomføres to årlige samlinger for trenerne. De leverer øktplaner som beskriver treningene høst og vinter. Det er tett dialog mellom TK og UT gjennom hele sesongen. I tillegg følges UT opp av ansvarlige i SU (sportslig utvalg).



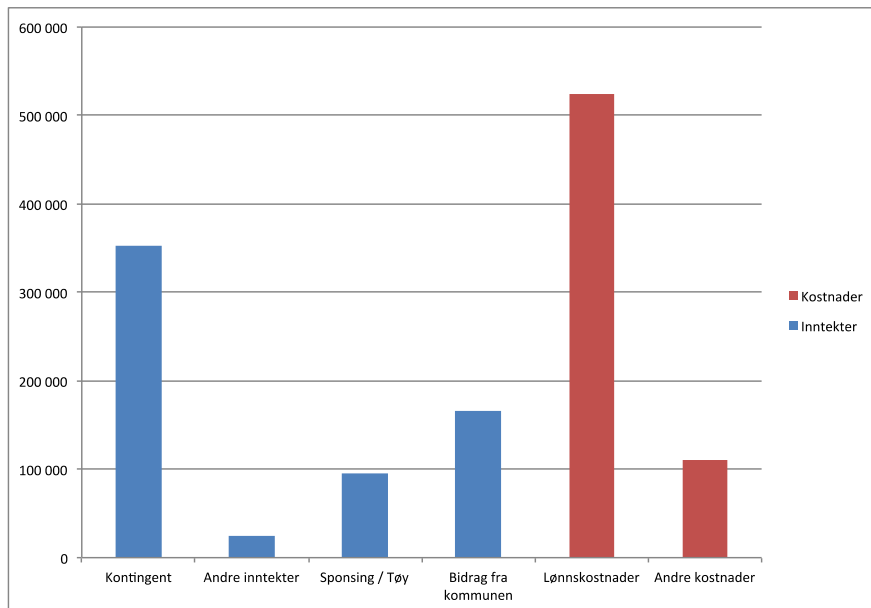
Utvikling av trenertalenter

Nei – ikke for øyeblikket

## Kostnader for idretten

### Treningsavgifter

Treningsavgifter går hovedsakelig med til å dekke trenerlønninger. Grafen nedenfor viser grov oversikt over inntekter og utgifter i ØHIL langrenn.



### Hva dekkes

Treninger og avgifter i forbindelse renndeltakelser, inkludert klubbmesterskapet. Dette gjelder dog ikke Naborunden hvor påmelding og betaling gjøres direkte av foresatte. I tillegg dekkes noen utgifter til nærsamlinger.

### Hva dekkes ikke

Samlinger dekkes ikke. Barn over 11 år må ha sin egen emiTag tidtakerbrikke, denne koster ca 700,-.

### Maler for årgangene

Oversikt over tilbudet for de ulike årgangene finnes i «årgangsarkene»: [http://ohil.no/wp-content/uploads/2017/05/aargangsark\\_langrenn2017.pdf](http://ohil.no/wp-content/uploads/2017/05/aargangsark_langrenn2017.pdf)

### Foreldreplakat

ØHIL Langrenn er foreldredrevet, som all annen virksomhet i ØHIL, og dermed basert på aktivt, frivillig engasjement fra de voksne. Vi forventer at du som foresatt:

- **Sørger for** at barna har egnet, tilpasset utstyr, herunder riktig lengde på ski/staver, skistøvler som passer osv.
- **Sørger for** at barna stiller på trening med smurte ski for dagens føre iført egnet, varmt tøy, slik at de ikke fryser på hender og føtter, og med drikke.
- Skal det trenes klassisk, skal skiene være smurt med festesmøring.
- Er det skøyttrening, forventes det at festesmøringen er fjernet og skiene gjerne påført glidesmøring. Da får barna bedre utbytte av treningen.
- **Bistår med** kjøring til/fra trening. I snøfattige perioder må vi kjøre et stykke for å finne



## ØHIL Sportslig plan for ØHIL Langrenn

Oktober 2020

skiføre. Avtal gjerne foreldre i mellom.

- **Bidrar** i klubbens ulike aktiviteter på en eller annen måte, med trening, arrangementer eller andre støttefunksjoner. Særlig treningen for de yngste utøverne krever ekstra innsats fra foreldre.

### Forsikring og lisens

Alle barn under 13 år er dekket av forsikring gjennom klubbmedlemskapet, og trenger derfor ikke lisens i tillegg til medlemskap for å delta på treninger og renn. Fra dagen barnet fyller 13 år må barnet ha lisens som inkluderer forsikring. Økonomiansvarlig registrerer lisenser for alle barn som er eller fyller 13 år i løpet av sesongen, og foresatte må betale denne gjennom [minidrett.no](https://www.minidrett.no). Gyldig lisens blir kontrollert ved renndeltakelse. I ØHIL langrenn har vi bestemt at alle våre utøvere skal være dekket av forsikring på trening, uavhengig om man går renn eller ikke. For mer informasjon om forsikringsdekninger og lisenser, se <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/skilisens/>

### Skader

Det er ingen spesielle tilbud ang skader i ØHIL langrenn.

### Forebygging

ØHIL langrenn satser på allsidig treningstilbud for å motvirke skade.

### Behandling

Det er ingen spesielle tilbud ang skader i ØHIL langrenn.

### Uønsket adferd, hvordan fanges dette opp

Tas løpende etter beste skjønn. Det finnes ingen konkret plan på dette for ØHIL Langrenn.

### Kontaktpunkt vedrørende sportslig plan

Heidi Vileid Gärtner, Sportslig ansvarlig ØHIL Langrenn.

918 08 426 / [hevileid@gmail.com](mailto:hevileid@gmail.com)