

---

*Hvor er vi, hvor skal vi?*

*Ide, ønsker og plan for langrennsgruppa  
for sesongene fra 2019/20 til 2024/25*

---



# Sportsplan

# Årvoll IL Langrenn

# 2019-2025

---

## 1. INNLEDNING

Sportsplanen skal definere mål, strategi og tiltak innenfor kjerneaktivitetene bredde/rekrutering, aktivitet, utdanning og kompetanse og organisasjon. Planen skal sikre en helhetstenking i forhold til de overnevnte kjerneaktivitetene.

Sportsplanen er bygd etter mal og inspirasjon fra Nes Ski. Andre klubbers sportsplaner, Norges Skiforbund og sportslig utvalgs egenerfaring er andre inspirasjonskilder.

## 2. FORMÅL

Årvoll IL Langrenn skal ha det beste tilbudet for langrenn rettet mot barn og ungdom i Bjerke bydel. Arbeidet skal preges av fellesskap, idrettsglede og langsiktighet. Målet er å øke rekrutteringen, holde lengst mulig på utøverne samt skape mange gode løpere på alle nivå. Altså etter Årvoll sitt motto Flest mulig, lengst mulig, best mulig. Vi skal være en klubb der felleskaps- og mestringsfølelse står i fokus sammen med treningsglede og sportslig utvikling. Gjennom gode trenerteam skal alle løpere (uavhengig av alder) få økt mestringsfølelse og treningsglede mens de utvikler seg som langrennsløpere. Årvoll IL Langrenn skal inkludere alle uansett prestasjonsnivå.

## 3. VISJON

HVA er visjonen til Årvoll IL Langrenn?

Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

## 4. VERDIER

### Fellesskap

Vi skal være et felles lag med MANGE, glade og gode langrennsløpere, trenere, ledere og foreldre der alle har et ansvar i å trekke i samme retning. Årvoll IL Langrenn skal preges av godt samhold og fellesskap der alle har like muligheter

### Idrettsglede

Idrettsglede skal gi mange, GLADE og GODE langrennsløpere. Idrettsglede skal være et sentral element/grunnleggende for alle treningsgrupper der vi støtter og oppmuntrer hverandre.

**Langsiktighet** Langsiktighet skal gi mange, glade og GODE langrennsløpere. Aktiviteten i Årvoll IL Langrenn skal følge en rød tråd fra barneskilek til juniorløper.

## 5. BREDDE OG REKRUTTERING

Årvoll IL Langrenn ønsker at langrenn skal være en attraktiv idrett å bedrive for løpere i alle aldre. Det skal også legges til rette for at langrenn skal la seg kombinere med andre idretter og aktiviteter lengst mulig. Gjennom å etterleve våre verdier fellesskap, idretts glede og langsiktighet ønsker vi at flere unge starter med langrenn og at de er aktive i Årvoll IL Langrenn lengre. Vår fellesskapsverdi skal sørge for at langrenn er en åpen og inkluderende idrett hvor alle føler seg velkommen. Gjennom å fokusere på idretts glede skal barn og unge få gode opplevelser og mestringsfølelse, noe som kan stimulere til mer og bedre aktivitet. Langsiktig tankegang og en rød tråd, skal sikre en fornuftig progresjon i aktivitet der målet skal være å skape gode skiløpere opp til junioralder.

### Hovedmål

Årvoll IL Langrenn har definert følgende målsettinger

1. Fremme den generelle interesse for langrenn blant barn og ungdom.
2. Gjennom bred rekruttering blant de yngre klasser øke medlemsmassen til 200 medlemmer innen utgangen av 2025.
3. Ha 50 løpere som deltar på renn i Årvoll sin terminliste.
4. Gi alle uansett nivå mulighet til å utvikle seg videre innen skiidretten.
5. Opprette en turgruppe for voksne og juniorløpere som ønsker å trene for å trene og ikke har konkurranser som sin hovedprioritet. Med dette håper vi å bli flest mulig som også er aktive livet ut som i Skiforbundets utviklingsmodell.

### Delmål

-Holde utgiftene i langrennsgruppa nede

-Øke deltagelsen på Telenorkarusellrenn

-Ha minst to skidager for yngre skiløpere, hvorav minst et barnehageskiløp på Sletta med saft/bolle og medalje.

-Holde minst 10 økter/arrangementer på tvers av aldergruppene (løpskarusell, nærsamling, skisamling, timesrenn, timesløp og nye aktiviteter)

-Alltid ha deltagere på Hovedlandsrenn pr sesong.

- Ha minimum 25 deltagere med på Ungdomsbirken.
- Gi et tilbud og motivere utøverne til å føre treningsdagbok fra HL alder.
- Gi ungdommen kunnskap og lyst til å drive egentrening og konkurranseidrett.
- 13 og 14 åringene skal ha et tilbud om smørehjelp og heiagjeng under/rundt Ungdommens Holmenkollrenn.
- Alle 15 og 16 åringer skal ha et tilbud og et sportslig opplegg rund Hovedlandsrenn.
- Skape en treningskultur som gjør det attraktivt for andre klubber å trene sammen med oss.
- Få nok løpere til å skape treningsgrupper opp til junioralder og kunne stille i stafetter.
- Alle utøvere som er sportslig kvalifisert i juniorklassen skal få tilbud om å gå Norgescuprenn.
- Skape engasjerte foreldre som kan ta på seg oppgaver i gruppen og være gode ambassadører for skiidretten.

## Strategi

- Styrke klubbmiljøet på tvers av årganger og gi trenere, foreldre og utøvere en sterk klubbfølelse.
- Sørge for gode utviklingsmuligheter i klubben.
- Tilby samlinger av høy kvalitet både sportslig og sosialt uten at det går på bekostning av bredde.

## 6. AKTIVITET

Idrettsaktiviteten i gruppen skal ivareta alle løpere, uavhengig av nivå. Dette innebærer at ALLE løpere skal følges opp like godt på trening og konkurranser. Gjennom å skape et godt miljø på treningene i aldersbestemte klasser er sjansen større for at løperne holder på med ski lengst mulig. Treningsaktiviteten i langrennsgruppa skal gjøre det mulig å drive flere idretter/aktiviteter lengst mulig da allsidighet er en god grunnstein for gode skiløpere.

Hovedmål -Løperne i klubben skal følge utviklingstrappen til Norges Skiforbund

-Løperne fra 15-årsklassen skal om de ønsker det følges opp med individuell plan fra trener, samt få tilbakemeldinger på treningsdagbok.

### **Delmål.**

-Alle trenere skal bruke utviklingstrappen til Norges Skiforbund og oppfordre løperne/foreldre til å følge denne.

-Vi skal ha minimum 1 trener pr. 10 løper slik at alle føler at de blir sett.

-Vi skal ha fokus på lek og moro lengst mulig og tilby teknikktrening når barna er klare for nye utfordringer.

-Vi skal delta på flest mulig karusell- og skirenn i sesongen.

-Vi skal oppfordre til langturer og konkurransefrie arrangementer.

-Vi skal delta på Ungdommens Holmenkollrenn, Kretsmesterskap og Hovedlandsrenn.

### **Strategi**

-Optimalisere utviklingsmulighetene til alle våre løpere

-Kompetanseheving av trenere og støtteapparat

-Sørge for deltagelse på samlinger og renn

## **7. UTDANNING OG KOMPETANSE**

Kjerneaktivitetene utdanning og kompetanse skal gi trenere og utøvere en bedre treningshverdag. Gjennom et godt utdanningstilbud internt og sammen med skikretsen skal vi være sikre på at aktiviteten kvalitetssikres i alle grupper i Årvoll IL Langrenn.

### **Hovedmål**

Trenerne i Årvoll IL Langrenn skal ha rett kompetanse for sin gruppe og alle skal få tilbud om kompetanseheving. Vi skal skape arenaer for kompetanseutvikling og kompetanseutveksling.

## Delmål

- Alle trenere opp t.o.m. 10 år skal ha Treningslederkurs
- Minst 1 pr årsgruppe av trenerne f.o.m 11 år skal ha Trener 1 kurs
- Det skal til enhver tid være 2 trenere med Trener 2 kurs i klubben.
- Det skal tilbys oppgradering av Treningslederkurs til Trener 1 annen hvert år internt.
- Innføring av et trenerregister, hvor alle som har fullført treningsleder- og trenerkurs er registrert.
- Utvikle egne rutiner og retningslinjer for reiseledere, smøreteam og trenere på større renn.
- Informasjon og forventningsstyring skal få gi motivasjon til å ville utdanne seg. God oversikt skal gi et klart bilde hvordan kompetansesituasjonen er og sette inn tiltak for å kunne heve denne.
- Legge til rette for at eldre utøvere kan få trenerutdanning og trenerjobb internt.

## 8. ORGANISASJON

Styremedlemmer i Årvoll IL Langrenn velges for en periode på 2 år. Sportsplanen skal være et langsiktig styringsverktøy som skal sikre en rød tråd i arbeidet i langrennsgruppa. Planen skal revideres i hver periode av sportslig utvalg og godkjennes av styret.

Styret er organisert med en leder, nestleder, to styremedlemmer hvor et er sportslig leder som har et sportslig utvalg. Kasserer i langrennsgruppa er ikke styremedlem, men har møterett i styret.

Kjerneområdene i organisasjonen er økonomi, sponsorarbeid, arrangement og klubb/klesavtaler.

For Sportslig utvalg er kjerneområder: trenerutdanning, trenerrekruttering, treningstider, sportslig plan, rennplan.

## Hovedmål

Styret og sportslig utvalg i Årvoll IL Langrenn skal følge opp og utvikle sportsplanen.

Være en organisasjon som er lett å arve for neste styre/utvalg.

## Delmål

-Vi skal være en organisasjon som har kort vei til beslutninger.

-Utøvere som står lenge i klubben skal være sikret gode rammer.

-Vi skal ha økonomisk kontroll.

-Vi skal være et attraktivt sponsorobjekt og en god samarbeidspartner, slik at vi kan drive med sunn økonomi.

-Etablere aktivitet og samarbeid med naboklubber i Groruddalen for våre eldste utøvere.

-Sikre kontinuitet ved at maks 3 personer i styret/sportslig utvalg kan skiftes pr gang

-Lage gode rutinebeskrivelser av prosesser i langrennsgruppa.

## Strategi

-Bygge stein på stein på kjente planer for å gi forutsigbarhet for trenere, foreldre og løpere.

-Kommunisere planer tidlig for å få med flest mulig.

-Sette organisasjonsutvikling på timeplanen.

-Skape god dialog med trenere og oppmenn for å fange opp hva som skjer ute i gruppa.

## 9. TILTAKSPLAN

Tiltaksplanen skal gjenspeile våre verdier og mål. Tiltaksplanen skal være et hjelpemiddel for måloppnåelse. Planen skal revideres før hver sesong, og evalueres etter hver sesong.

### Bredde og rekruttering

Strategi	Tiltak
Styrke klubbmiljøet og Klubbfølelsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke klubbjakke, lue og trenervest.</li> <li>• Gi alle utøverne like god oppfølging, uavhengig av prestasjonsnivå.</li> <li>• Oppfordre løpere til å ta vare på hverandre på arrangementer klubben arrangerer eller deltar på.</li> <li>• Gjennomføre gode treninger og arrangementer</li> <li>• God forankring blant trenere og foreldre av sportsplanen</li> <li>• -Ta vare på "nye" foreldre gjennom å inkludere, veilede, gi oppgaver og ansvar.</li> <li>• -Treningsgruppene arrangerer foreldremøter for å få enda bedre kontakt med foreldre.</li> <li>• -Arrangere rekrutteringsaktiviteter som f.eks. barneskidager og høstlek på rulleski.</li> <li>• Etablere en god organisasjonsmodell</li> <li>• Oppfordre til samkjøring/reise sammen til/fra skirenn.</li> </ul>



Sørge for gode utviklings-  
miljøer i klubben

- Fokus på idretts- og treningsglede, ikke resultat i yngre årsklasser.
- Trenerne skal motivere sine løpere til å trene, skape samhold og positive treningsmiljøer.
- Gjennomføre gode treninger og arrangementer
- Arrangere trenermøter.
- Arrangere bruktsalg/byttekveld for å holde kostnadene for hver enkelt så lav som mulig.
- Tettere samarbeid med skolene i nærområdet.

Tilby samlinger av høy  
kvalitet både sportslig og  
sosialt

- Planlegge og gjennomføre gode klubsamlinger, med gode aktiviteter.
- Delta på kretssamlinger.

## Aktivitet

Strategi	Tiltak
Gi utviklingsmuligheter og trivsel til alle våre løpere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi skal tilby treninger til alle fra 7 år klassen 1 dag i uken fra oktober til mars/april.</li> <li>• Vi skal tilby treninger til alle fra 10 års klassen 2 dager i uken fra oktober til mars/april</li> <li>• Vi skal tilby treninger til alle fra 13 års klassen og som er sportslig kvalifisert 3 ganger i uken fra juni til april.</li> <li>• Jr-løpere må få eget opplegg og oppfordres til å være med i Team Kollen.</li> <li>• Ungdom/Voksen tur-gruppe som har fokus på å trene for å trene.</li> <li>• Skape en god treningskultur med god holdning til trening</li> <li>• Få løperne til å oppleve mestringsfølelse ut fra sitt nivå og få et ønske til å utvikle seg videre.</li> <li>• Rulleski på fellestrening fra 10 års alder. For de yngste som et alternativ treningsform, for de eldre som en eller to av ukens økter.</li> <li>• Delta på kretssamlinger</li> <li>• Arrangere klubbsamlinger</li> <li>• Oppfordre til at foreldrene er med på trening som støtte/trimgruppe.</li> </ul>
Kompetanseheving av trenere og støtteapparatet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennom trenerforum sikre at alle er kjent med utviklingstrappen.</li> <li>• Fordele oppgaver til flest mulig foreldre både for å inkludere, men også for å heve kompetanse.</li> </ul>
Sørge for at klubben er godt representert	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reise og bo felles på utvalgte renn og mesterskap</li> </ul>

på flest mulig renn og samlinger.

- Hjelp til med påmeldinger for de yngste løperne

---

## Utdanning og kompetanse

---

### Strategi

Systematisk og aktiv jobbing for å spre og øke kompetansen som gruppa har, eller har tilgang til.

### Tiltak

- Gjennomføre trenermøter.
  - Gjennomføre tiltak som sprer kompetansen, eks. smørekurs, trenerseminar.
  - Delta på eller arrangere klubb utviklingskurs.
  - Delta på kurs og møter i kretsens regi.
  - Egne trenerkurs for unge utøvere/sende de på kurs.
  - Gi unge trenere muligheten til å trene yngre årsklasser.
  - Rekruttere trenere.
  - Oppfordre trenere til å ta kurs og videreutdanning.
-

---

## Organisasjon

Strategi	Tiltak
Kvalitet og målbevisst arbeid i alle ledd. -	-Videreutvikle "salgsobjektet" Årvoll Langrenn -Tettere oppfølging av samarbeidspartnere -Hjelpe trenerne til å gi nødvendig informasjon til løperne
Gode planer som kommer tidlig "ut" skal skape trygghet og arbeidsro og forutsigbarhet.	-God informasjonsdeling gjennom bruk av hjemmeside, Facebook, e-post og infomøter. -Følge årshjul for å effektivisere arbeide samt å unngå dobbeltarbeid.
Økt fokus på organisasjonsutvikling gjennom god dialog med trenerne, da det er trenerne som har kontakten med løperne	-Få trenere og treningstider på plass tidlig -Forankring av sportsplanen -Bli enig med trenerne om hvordan informasjonsutvekslingen skal skje i klubben.

---

**10. OPPGAVER OG ANSVAR**

<b>Treninger</b>	<b>Styret</b>	<b>Sportslig utvalg</b>	<b>Trenere</b>	<b>Foreldre</b>	<b>Løpere</b>
Politiattest	X		X		
Rekruttere trenere		X			
Trenermøte og kurs		X			
Leie av treningsfasiliteter		X			
Planlegge å lede treninger, sted og tid			X		
Kommunikasjon med løpere			X		
Transport til og fra treninger				X	
Stille opp på trening med rett utstyr og til rett tid.					X
Innspill til innkjøp av utstyr			X		
Innkjøp av utstyr	X				

<b>Klubbsamlinger</b>	<b>Styret</b>	<b>Sportslig utvalg</b>	<b>Trenere</b>	<b>Foreldre</b>	<b>Løpere</b>
Innspill til klubbsamlinger			X		
Antall klubbsamlinger	X	X			
Bestille bosted, mat, treningssted	X				
Planlegge å lede øktene			X		
Transport til og fra samlinger				X	
Påmelding til samlinger regi klubb				X	
Ha med riktig utstyr					X

<b>Kretssamlinger</b>	<b>Styret</b>	<b>Sportslig utvalg</b>	<b>Trenere</b>	<b>Foreldre</b>	<b>Løpere</b>
Innspill til deltagelse			X		
Antall kretssamlinger		X			
Påmelding av løpere			X		

Transport til og fra samlinger				X	
Ha med riktig utsyr					X

<b>Skirenn</b>	<b>Styret</b>	<b>Sportslig utvalg</b>	<b>Trenere</b>	<b>Foreldre</b>	<b>Løper</b>
Terminlisteinnspill	X				
Utkast til prioriterte renn for jr.		X	X		
Beslutning renn klubben reiser på		X			
Lisenser				X	
Påmelding til renn				X	
Info nye utøvere		X			
Innlegging av nye utøvere i sports admin		X			
Sette opp stafett lag 7-12 år			X		
Uttak stafettlag 13 år og eldre			X		
Følge opp UHR, HL og Jr. renn		X	X	X	
Ha med rett utstyr til renn					X

## 11. ÅRSJUL

Se oppdatert årshjul på <http://www.aarvoll.no/home/langrenn/>