



# Klubbhåndbok

## Nybygda IL Skigruppa

OPPDATERT 14.11.2024



Samarbeidspartnere Nybygda IL

## Klubbinformasjon

Klubbnavn: Nybygda IL  
Idretter: Langrenn

Adresse: Nybygda IL  
Åsdalvegen 7  
2387 brumunddal

Hjemmeside: <http://www.ski.nybygda.no/>

Facebook: [Nybygda IL Ski](#)

### Styret:

|             |                          |                 |
|-------------|--------------------------|-----------------|
| Leder       | Johannes Hovde           | Tlf: 948 93 900 |
| Nestleder   | Geir Mauseth             | Tlf: 911 48 587 |
| Kasserer    | Tor Ingar Botten         | Tlf: 934 50 908 |
| Sekretær    | Eirik Storslett          | Tlf: 402 17 907 |
| Styremedlem | Erik Fridtun Brenden     | Tlf: 991 07 473 |
| Styremedlem | Elise Steinbakken Bråten | Tlf: 482 01 663 |
| Styremedlem | Marius Pedersen          | Tlf: 919 18 704 |



## Innledning

Klubbhåndboka skal være en veileder for utøvere, foreldre, trenere og andre som har interesser i klubben. Klubbhåndboka skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjennomføres.

- Styret oppdaterer Klubbhåndboka i forkant av hver sesong. Større endringer og økonomiske tilpassninger må vedtas i årsmøtet.
- Forsiden bør vise dato for siste oppdatering.
- Håndboka legges ut på klubbens hjemmeside

## Innholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| Klubbinformasjon.....                      | 1  |
| Innledning .....                           | 2  |
| Medlemskap .....                           | 3  |
| Medlemsfordeler .....                      | 3  |
| Aktivitetstilbud.....                      | 4  |
| Påmeldinger skirenn .....                  | 7  |
| Første gang på skirenn? .....              | 7  |
| Startkontingenter – deltakeravgifter ..... | 8  |
| Treningsavgift.....                        | 8  |
| Utviklingsmodell .....                     | 9  |
| Barneidrett.....                           | 10 |
| Ungdomsidrett.....                         | 11 |
| Foreldreguide .....                        | 12 |
| Klubbens drift og arrangementer .....      | 13 |
| Dugnad.....                                | 14 |
| Skiklubben forvalter.....                  | 14 |

## Medlemskap

Alle som deltar på trening og konkurranser må være medlemmer av idrettslaget. Men det er også mulig å være medlem uten om å delta på treninger og konkurranser.

Medlemskapet følger kalenderåret. Det samme gjelder forsikringsordninger som inngår i medlemskap tilknyttet NIF. [Barneidretts- og klubbforsikring \(idrettsforbundet.no\)](https://www.nif.no/forbruker/medlemskap)  
Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. Forsikringen omfatter barn til den dato de fyller 13 år. Fra det året man fyller 13 år må man ha egen skilisens. Denne er personlig og bestilles og betales av hvert enkelt medlem.

Det finnes to typer medlemskap:

Enkeltmedlemskap kroner 400,- <https://www.nybygda.no/blimedlem/>  
Familiemedlemskap kroner 750,- <https://www.nybygda.no/blimedlem/>

## Medlemsfordeler

Leie Klubbhuset eller stadionbygget:

Det gis 30 % rabatt på oppgitt pris ved leie av klubbhus eller stadionbygg/stadionanlegg til medlemmer av idrettslaget.

Avtale om leie gjøres med Stein Rune Eriksen tlf. 907 78303 evt. epost : [sre@bbnett.no](mailto:sre@bbnett.no)

Gratis parkering ved skistadion for alle medlemmer.

Rabattavtale:

Sport1 Superstore Olrud/Brumunddal.

Hensikten med avtalen er å tilby Nybygda ILs medlemmer et tilbud og samarbeid hos en fullverdig sportsbutikk med høy kompetanse til konkurransedyktige priser.

For å få rabatt må klubbmedlem oppgi sitt mobilnummer. NB! Mobilnummer må også være registrert i vår medlemsbase. Rabatteringen skjer kun på ordinære varer.

Registrering i portalen til Sport1 som medlem i Nybygda IL kan du gjøre her:

[Portalregistrering Sport1 - Medlem i Nybygda IL](#)





## Aktivitetstilbud.

Furnes Ski og Nybygda samarbeider om aktivitetstilbudet. Sammen ønsker vi å legge til rette for at barn og ungdom kan ha det moro med skiaktiviteter. Vi ønsker å skape et godt miljø hvor alle kan trives og hvor alle skal få muligheten til å oppleve glede, utvikling og mestring på ski.

Vi er også opptatt av å holde et lavt kostnadsnivå.

Det er derfor ingen treningsavgift.

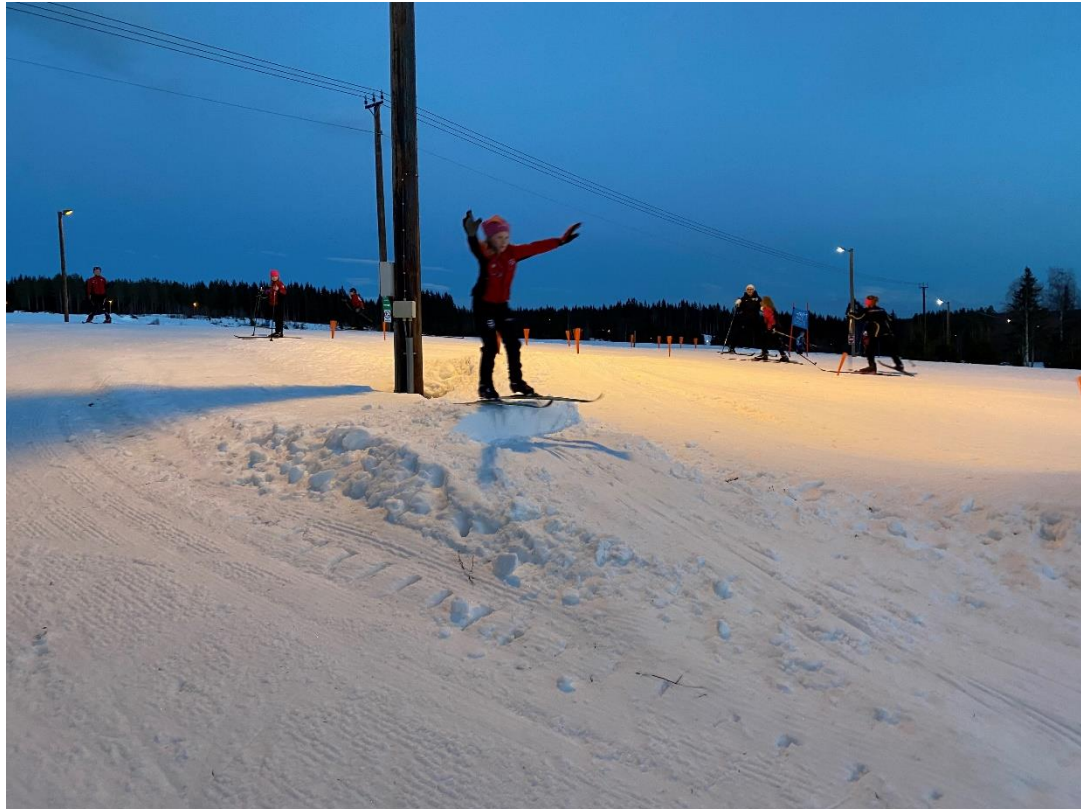
Vi har delt inn treningsgruppene på følgende måte:

**Gruppe 1.** 6-7 år. 1. klasse og siste år i barnehagen: Oppstart første mandag etter høstferien. Varierte aktiviteter og lek i ballbingen og i nærområdet til Kylstad skole og Nybygda skistadion. All aktivitet på snø er på Nybygda skistadion.

**Gruppe 2.** 8-9 år 2 - 3. klasse: Oppstart første mandag etter høstferien. Aktivitetene har hovedvekt på basistrening, lek og moro. Litt fokus på teknikk og kondisjonstrening gjennom situasjonsstyrte aktiviteter. All aktivitet på snø er på Nybygda skistadion.

**Gruppe 3.** 10-11-12 år 4 – 6. klasse: Oppstart første mandag etter høstferien. Litt mer fokus på teknikk og kondisjonstrening gjennom situasjonsstyrte aktiviteter, men fremdeles hovedvekt basistrening, lek og moro. Treningene legges opp med mål om å lære og trene. All aktivitet på snø er på Nybygda skistadion.

**Gruppe 4.** 13 år og eldre. 7. klasse og eldre: Oppstart første mandag etter høstferien. Treningene legges opp med mål om å lære og konkurrere. Her jobbes det videre både med mer spesifikk teknikk, kondisjon, styrke og spenst. Felles økter med andre skiklubber i regionen



## Lysløyperenn

Det arrangeres lysløyperenn for alle aldre hver onsdag etter jul.

| Født år                       | Alder   | Klasse etter regel 331       |
|-------------------------------|---------|------------------------------|
| 2019-2024                     | 0-6år   | 450m eller valgfri distanse  |
| 2018                          | 7 år    | 1KM eller valgfri distanse   |
| 2017                          | 8 år    | 1KM eller valgfri distanse   |
| 2016                          | 9 år    | 1,2km eller valgfri distanse |
| 2015                          | 10 år   | 1,5km                        |
| 2014                          | 11 år   | 2km                          |
| 2013                          | 12 år   | 2km                          |
| 2012                          | 13 år   | 2,5km                        |
| 2011                          | 14 år   | 3km                          |
| 2010                          | 15 år   | 4,5km                        |
| 2009                          | 16 år   | 4,5km                        |
| Damer født 2008 og tidligere  | 17 år + | 4,5km                        |
| Herrer født 2008 og tidligere | 17 år + | 2 x 4,5km                    |
| Trimklasse                    |         | Valgfri distanse             |
|                               |         |                              |



## Kretsrenn og landsrenn.

Det arrangeres konkurranser på forskjellige steder i Innlandet fra Desember til April. Klubben dekker deltakelse i kretsrenn.

Oversikt aldersklasser sesongen 2024-2025 [Aldersklasser tabell 20202021 \(skiforbundet.no\)](#)

| Født år | Alder          | Klasse etter regel 331      |
|---------|----------------|-----------------------------|
| 2025    | 0 år           |                             |
| 2024    | 1 år           |                             |
| 2023    | 2 år           |                             |
| 2022    | 3 år           |                             |
| 2021    | 4 år           |                             |
| 2020    | 5 år           |                             |
| 2019    | 6 år           |                             |
| 2018    | 7 år           | 7 år kun lokale aktiviteter |
| 2017    | 8 år           | 8 år (ingen rangering)      |
| 2016    | 9 år           | 9 år (ingen rangering)      |
| 2015    | 10 år          | 10 år (ingen rangering)     |
| 2014    | 11 år          | 11 år                       |
| 2013    | 12 år          | 12 år                       |
| 2012    | 13 år          | 13 år (yngste KM klasse)    |
| 2011    | 14 år          | 14 år                       |
| 2010    | 15 år          | 15 år (hovedlandsrenn)      |
| 2009    | 16 år          | 16 år (hovedlandsrenn)      |
| 2008    | 17 år          | Junior 17                   |
| 2007    | 18 år          | Junior 18                   |
| 2006    | 19 år          | Junior 19/20                |
| 2005    | 20 år          |                             |
| 2004    | 21 år          | Senior                      |
| 2003    | 22 år og eldre |                             |
|         |                |                             |

Enkelte arrangører arrangerer også skirenn for 6-7 år.

Lenke til alle skiforbundets regler og retningslinjer:  
[Regler og retningslinjer \(skiforbundet.no\)](#)

## Påmeldinger skirenn

Påmelding til både klubbrenn og kretsrenn gjøres på [Min idrett \(nif.no\)](http://Min.idrett.nif.no)  
Lenke til aktuelle renn finnes også i kretsens terminliste [Terminliste Hedmark \(skiforbundet.no\)](http://Terminliste.Hedmark.skiforbundet.no)

## Første gang på skirenn?

|                  |   |
|------------------|---|
| Påmelding        | Påmelding bør gjøres i god tid. Følg link i terminliste   |
| Startliste       | Finnes på arrangørens hjemmeside eller facebook side. Legges ut 1-2 dager før rennet  |
| Forberedelse ski | Anbefales å forberede skiene så mye som mulig dagen før. Da blir det litt enklere før start. Fjerne gammel smøring og eventuelt legge på ny.  |
| Oppmøte          | På klassisk renn anbefales oppmøte min 90 min før start<br>På skøyterenn anbefales oppmøte min 60min før start  |
| Ved ankomst      | Startnummer deles ut for hver klubb. Finn andre fra klubben din å startnummeret. Sjekk brikke om man trenger det.<br>Få smøretips og hjelp om du trenger det.<br>Om du er førstemann fra klubben, så finnes startnr i sekretariatet |
| Smøring          | Om det er klassisk renn, så finner du dagens anbefalte smøring å smører skiene. Test skiene i flere deler av løypa  |
| 60 min før start | Bli kjent med løypa. Gå gjennom løypa   |
| 30 min før start | Oppvarming  |
| 10min før start  | Forberedelse til start. Sjekk ski, staver, startnummer og brikke. Ta av overtrekksdress om du skal gå i konkurransedress  |
| 5 min før start  | Gå til start. Om det er kaldt . Ha en jakke over skuldrene  |
| Premieutdeling   | Opplysninger om tidspunkt gis av speaker. Står også ofte på resultatlista   |
|                  |   |



## Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser krever startkontingent og medlemskap i klubben.

- Det kreves startkontingent for deltakelse på klubbrenn. Startkontingent gjelder for alle klubbrenn i inneværende sesong.
  - Startkontingent klubbrenn for 6 år og yngre. 200kr
  - Startkontingent klubbrenn for 7 år og eldre. 300krVed start på 3 eller flere renn mottar man deltakerpremie.
- Startkontingent i krets og nasjonale renn dekkes av klubben. Dette er fordi klubben ønsker å stimulere til økt aktivitet og deltakelse.  
Noen renn krever betaling ved påmelding. Man vil få dekket dette utlegget ved å fylle ut skjema med utlegg
- Overnatting og kostnader ved deltakelse i nasjonale renn, samlinger osv for ungdom og eldre dekkes delvis av klubben. Det settes av penger i budsjettet til dette. Medlemmer søker klubben om støtte til deltakelse pr sesong. Sesong går fra 1 mai til 30 april. Styret forvalter denne potten og deler ut til søkere. Det kan totalt gis støtte til hver enkelt utøver med inntill 8000kr.
- Skiklubben dekker ikke startkontingent på turrenn, terrengløp/friidrettsøvelser ol.
- Forsikring for utøvere til og med 12 år er dekket gjennom medlemskapet i klubben
- Vanlig lisens (forsikring) for utøver fra 13 år dekkes ikke av klubben.
- FIS lisens dekkes av klubben for aktive utøvere.

## Treningsavgift

Det er ingen treningsavgift i Nybygda IL.

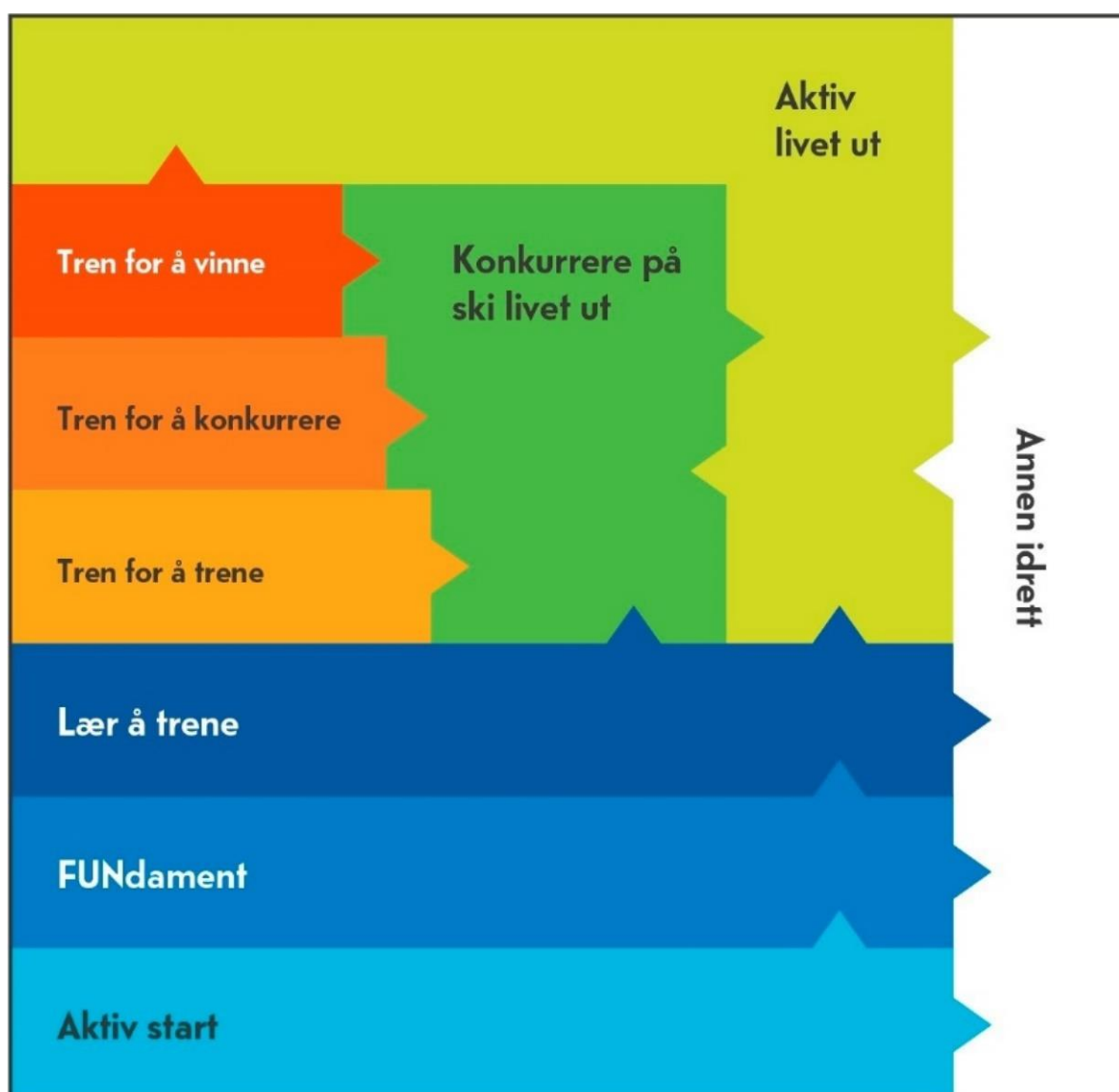
## Terminliste, prioriterte renn og mesterskap

Konkurransplan/prioriterte renn settes opp for hver sesong.

Aktivetsplanen/terminlisten publiseres på klubbens hjemmeside og sosiale medier.

## Utviklingsmodell

Skiforbundets utviklingsmodell bygger på ulike stadier i menneskets utvikling og støtter seg på teorier fra den Canadiske LTAD modellen (Long Term Athlete Development). Den vektlegger viktigheten av at mennesker utvikler seg forskjellig, og baserer seg derfor på utviklingsalder. Modellen har fokus på et langsiktig utviklingsperspektiv, framfor kortsiktig resultatfokus. Det skal også være mulig å drive med langrenn uten om å konkurrere



## Barneidrett

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

Klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene for barneidrett, som innebærer at:

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Barneidretten er de 3 første trinnene i utviklingsmodellen.

### AKTIV START

Grunnleggende bevegelser og situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet med lite instruksjon

### FUNDAMENT

Mye variert og allsidig fysisk aktivitet. Situasjonsstyrt og oppgavestyrt med lite instruksjon

### LÆR Å TRENE

Trening på grunnleggende ferdigheter med og uten ski, fokus på mestring, utvikling og sosiale ferdigheter.



## Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for:

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg

Ungdomsidretten går over de neste trinnene i utviklingsmodellen:

### AKTIV LIVET UT

#### TREN FOR Å TRENE

Mer fokus på grenspesifikk trening med variert aktivitet

#### TRENE FOR Å KONKURRERE

Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser. Mye spesialisert trening

#### TREN FOR Å VINNE

Utviklingsorientert trening

### AKTIV LIVET UT



NM gull stafett 2006. Hilde, Ida og Eli Gjermundshaug Pedersen



# Foreldreguide

## HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFØRELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger



**1** Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.

### Råd for hvordan du kan hjelpe barn med å velge idrett:

- Ikke press barn til å velge en bestemt idrett.
- Gi barn mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter.
- Ensidig trening i tidlig alder er ingen garanti for å lykkes.
- Bidra til at barn får møte varierte utfordringer i ulike miljøer.

**2** Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.

### Råd for hvordan være en god rollemodell:

- Vær aktiv selv.
- Vær aktiv sammen med barna.
- Vis at det er gøy å være fysisk aktiv.
- Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø.

**3** Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.

### Råd for å beholde barn i idretten selv om de fysiske modnes langsamt:

- Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.
- Minn barnet ditt på at han/hun etter hvert vil vokse, bli fysisk sterkere og utvikle seg mentalt og sosialt.

**4** Legg vekt på idretts glede og utvikling av vennskap.

### Råd for glede og trening over tid:

- Legg vekt på at idrett skal være gøy.
- Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner.

**5** Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.

### Råd for å skape et mestringsorientert miljø:

- Evaluer fremgang og mestring av ferdigheter. Suksess er å bli bedre enn det man var tidligere.
- Gi anerkjennelse for god innsats, trening over tid og evne til hardt arbeid.
- Oppmuntre barna til å trene variert og eventuelt delta i flere idretter. Dette stimulerer motivasjonen.
- Bidra til å skape miljøer der mestring står sentralt.

**6** Legg merke til og applauder også når dine barns lag-kamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. - Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.

### Råd for hvordan du som forelder kan være en støttende tilskuer:

- Vis at «fair play» er viktig og at regler skal respekteres.
- Husk at idrett for barn er en læringsarena - ikke en VM-finale.
- Din oppgave er å bidra til å skape positive læringsopplevelser for alle barn som deltar.
- Vær alltid oppmuntrende til innsats og ferdigheter hos alle utøverne.
- Vis respekt for alle foreldrene som er tilstede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangsform.

**7** Støtt treneren og den jobben hun/han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.

### Råd for hvordan du støtter treneren:

- Spør treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn.
- Ikke gi instruksjoner til ditt barn i trenings- eller konkurransesituasjonen.
- Din rolle på sidelinja er å være en støttende supporter - ikke trener.
- Dersom det er forhold du er uenig i, ta dette opp direkte med treneren under fire øyne.

**8** Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.

### Råd for å respektere god sportsånd i idretten:

- Respekter dommeravgjørelser. Dommerne gjør så godt de kan.
- Sørg for at du selv lærer deg reglene.
- Respekter reglene og bidra aktivt til at ditt barns idrettsmiljø blir preget av god sportsånd.
- Er du uenig i avgjørelser/beslutninger, bør du ta det opp på en ryddig måte i egne fora med de som er ansvarlige. Du har rett til å bli hørt, men du må unngå følelsesladde utbrudd når barn er tilstede.

**9** Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

### Råd for å støtte klubben:

- Meld deg som frivillig for å hjelpe idrettslaget med å skape gode muligheter til deltagelse i idrett for barn.
- Spør ledelsen i klubben hva du kan gjøre for å hjelpe til.



## Klubbens drift og arrangementer

Nybygda IL er basert på frivillighet. Det er ingen styremedlemmer som får honorar for å bekle sine verv. I norsk idrett er det ikke lov å tvinge noen til å delta på dugnad. For å ha drift i klubben, så er klubben helt avhengig av innsats fra foreldre og foresatte.

Det er små og store oppgaver som må utføres.

## Styret

Klubben har ett styre som har overordnet ansvar for den daglige driften.

De fleste praktiske oppgavene i den daglige driften utføres av utvalg med forskjellige ansvarsområder.

- Sportslig utvalg
- Utvalg løyper og anlegg
- Utvalg kjøkken
- Utvalg arrangement

Hver enkelt av medlemmene i styret har et ansvar for de forskjellige utvalgene.

Det aller meste av aktivitet gjøres sammen med Furnes Skiløperforening. De har derfor også ansvar i utvalgene.

## Sportslig utvalg

Det sportslige utvalget er ett samarbeid med Furnes Skiløperforening.

- Utvalget er ansvarlig for å ivareta og tilrettelegge trenings- og aktivitetstilbud
- Utvalg er ansvarlig for å tilrettelegge for aktiviteter med gode sosiale rammer som bidrar til å sikre rekruttering og hindre frafall.
- Utvalg er ansvarlig for å få tak i nødvendig antall trenere

## Trenere

Trenere er en veldig viktig oppgave som må fylles for at klubben skal kunne ha aktivitet. Klubben har ett løpende behov for trenere. Både hovedtrenere og hjelpere.

Alle trenere må levere Politiattest slik Norges idrettsforbund krever. [Politiattest \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

## Utvalg løyper og Anlegg

- Løype/anleggsutvalget er ansvarlig for tilrettelegging og vedlikohold av lysløypa, skileik og stadionområde

## Utvalg kjøkken

- Utvalget er ansvarlig for innkjøp og organiserer dugnadsliste og gjennomføring av kveldsmat etter treninger.
- Utvalget er ansvarlig for innkjøp og organiserer dugnadsliste og gjennomføring av kiosksalg på lysløyperenn.

## Utvalg arrangement

- Utvalget er ansvarlig for tilrettelegging, organisering av dugnadslister for gjennomføring av lysløyperenn.
- Utvalget er ansvarlig for tilrettelegging, organisering av GP sprinten.

## Dugnad

Utenom de faste rollene som trenere, styremedlemmer osv.

Så har vi i Nybygda IL følgende dugnader.

- Lysløyprenn. Forskjellige oppgaver for gjennomføring.
- Tilrettelegging kveldsmat for utøverne etter treninger.
- Løyper og stadion. Opprydding på vår og sesongforberedelser på høst.
- Øvrige arrangement. Forskjellige oppgaver for gjennomføring.

Denne ubetalte innsatsen bidrar til at klubben har gode aktivitetstilbud, og kan drifte hus og anlegg og legge til rette for trivsel og tilhørighet.

## Skiklubben forvalter

- Nybygda Skiarena med lysløype og FIS godkjente konkurranseløyper
- Nybygda Skiarena Snøproduksjonsanlegg.
- En av 4 organisasjoner som drifter Vollkoia Turløyper.
- Vollkia Turløyper preparere løyper Nybygda Skiarena og ca 90km løyper på Hedmarksvidda