



**I.L.**  
**REIN**

# **SKIGRUPPA**

2023-2024

## **INNHALDSLISTE:**

1. Stillingsinstruks for skigruppa.....	s.2
2. Reglar for utlån.....	s.3
3. Reglemang for betaling av skigruppa.....	s.4
4. Skikarusell.....	s.5
5. Trim/joggekarusell.....	s.6
6. Retningsliner for trenerar.....	s.7
7. Innhald i treninga.....	s.8
8. Retningsliner for utøvarar.....	s.9
9. Årshjul .....	s.10

## Stillingsinstruks for skigruppa

<b>Kva</b>	<b>Ansvarleg</b>
Arrangere skikarusell og klubbmeisterskap	Heile skigruppa setter opp datoar saman og fordeler kveldane. Ein lager lister.
Arrangere trim/joggekarusell	Heile skigruppa setter opp datoar saman og fordeler kveldane. Ein lager lister.
Oppdatere heimeside SKI	Leiar
Arrangere skitreningar	Leiar saman med trenarar sett opp treningstidar
Engasjere trenarar, ansvar for å kurse trenarar	Heile skigruppa
Melde på til skirenn	Leiar
Melde inn lisens	Leiar
Sette på ljøs i ljosløypa/skru av ljøs i ljosløypa	Ljosløypeansvarleg
Dugnad Ljosløypa	Ljosløypeansvarleg kallar inn til dugnad ved behov
Arrangere premieutdeling saman med trimgruppa	Heile skigruppa, leiar har kontakt med trim og bestillar lokale og premiar.
Mota mail frå kretsen	Leiar
Sitte i styret i IL Rein	Leiar
Melde på /av FIS liste	Leiar
Søke om støtte/sponsor	Heile skigruppa
Arrangere Vest –Telemark karusell	Heile skigruppa
Dialog med tråkkar om løypene	Løypeansvarleg/Ljosløypeansvarleg
Ansvar for kveldsmat på skitreningar	Matmor
Kiosk ansvarleg	Matmor
Melde inn til Telenor karusellen	Leiar/ansvarleg for skikarusellen
Bestille premiar	Leiar/Ansvarleg for skikarusellen
Innstille løparar til stipend	Heile skigruppa

## Reglar for utlån skigruppa IL Rein

<b>UTLÅN</b>	<b>KVEN</b>	<b>KRITERIUM</b>
Løpsdress	Alle	Medlem i IL Rein, aktiv med på skirenn. Kan lånast for eit år, leverast inn etter sesongen(mai). Ligg bok saman med dressane som dressane skrivast inn og ut.
Rulleski	Alle	Medlem av IL Rein, aktiv med på skitrening. Trenar bestemmer kven som låner, leverast inn innan november.

## REGLEMANG FOR BETALING AV SKIGRUPPA IL REIN

<b>Arrangement</b>	<b>Betalar</b>	<b>Kven</b>	<b>Kriterium</b>
Skirenn	IL Rein	Alle	Medlem i IL Rein og påmeldt til fristen. Ettermelding blir fakturert utøvar.
Kveldsmat	IL Rein	Alle	Være med på skitrening og medlem i IL Rein
Utgifter til samlingar	Utøvar/ IL Rein	Alle	Medlem i IL Rein, aktiv på skitrening og under junior alder. Kan søke om støtte. Skigruppa har sett av 3000 til formålet.
Rulleskirenn	IL Rein	Alle	Medlem i IL Rein og påmeldt til fristen. Ettermelding blir fakturert utøvar.

## SKIKARUSELL

**Oktober:** melde inn Telenor karusell

**November:** finne datoar og sette opp dugnadsliste vakt og kiosk

**Desember:** Ut dugnadsliste/datoar for skikarusell

**Januar:** Påmelding til skikarusell og arrangere skikarusell

5 karusellar og klubbmeisterskap, tel og som karusell

### **Skikarusell ansvarleg:**

- Snakke med tråkker og merke løypa
- Sette ut vakt
- Ansvar for bestilling av brøyting og strøing

Må være på plass kl 17.00 for å låse opp og fyre. Vaktene må vera fordelt kl 17.45

- Ein må vere på rennkantoret for å registrere løparar frå kl 17.30
- Handle inn saft og koppar, matmor
- Bestille premier til skikarusell og klubbmeisterskap
- Premier til alle som har deltatt 3 gonge eller fleir.
- Klubbmeisterskap premier: 1., 2. og 3. Plass - gull, sylv og bronse
- **Ansvarleg for klubbmeisterskapet:** eigen påmelding og betaling

## **TRIM/JOGGEKARUSELL**

**APRIL:** finne datoar, sjekke fotballkampar

**MAI:** få ut lappar med dato

- påmelding på staden og betaling fyrste gong du er med
- ha med startnummer frå Sundflaten
- ta tida på dei som ynskjer det
- handle inn koppar og saft (ta det som er igjen etter skikarusell)
- handle inn is, frukt, smoothie og Bendit produkt og lage fruktbeget
- selje is, frukt, smoothie og Bendit produkt, saft er gratis

**6 karusellar 3 vår og 3 haust. Alle som har delteke 3 gongar eller fleire får premie.**

## **Retningslinjer for trenerar:**

### **Som trenar i IL Rein skal du bidra til:**

- Meistring, sjølvstendigheit og tilhørsle for utøveren
- Positive erfaringar med trening og konkurranse
- Å fremme eit godt og sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Ver eit godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til kvar trening
- Som trenar er du veileidar, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøvarane dine
- Bli kjent med utøvaranes individuelle mål og oppleving av treninga
- Vis god sportsånd og respekter andre
- Vær bevist på at du gir alle utøvarane oppmerksamheit
- Ein kvar utøvar skal utfordras til å utvikle sine ferdigheitar



## **INNHALDE I TRENINGA SKAL VERE PREGA AV:**

- Ein målretta plan
- Progresjon i opplevingar og ferdigheitar
- Nye utfordringar slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Sakleg og presis informasjon
- Som trenar er du ansvarleg for god kommunikasjon

### **Retningslinjer for utøvarar:**

- Respektere kvarandre
- Ha gode holdningar
- Ver lojal mot klubb og trenere
- Hjelp kvarandre
- Ver ærleg overfor trenar og andre utøvarar
- Ha eit godt samhald
- Vis engasjement
- Ha gode arbeidsholdningar
- Ver stolt av eigen innsats
- Me brukar ikkje mobilen på trening
- **MOBBING ER**

## Årshjul skigruppa

**Januar:** Skitrening og skikarusell

**Februar:** Skitrening, skikarusell, Ungdommens Holmenkollrenn og Hovedlandsrennet

**Mars:** Skitrening, klubbmesterskap og Vest Telemarkkarusell

**April:** Haukelirennen, Skru av ljøs i ljosløypa og gruppe møte

**Mai:** Premieutdeling, trimkarusell og vårmøte i kretsen

**Juni:** trimkarusell, miljøsamling i Skien, Skiskole  
sommerlandskifestival

**Juli:**

**August:** Lysebotn opp og Blink festivalen, trimkarusell, gruppe møte.

**September:** Rulleskitrening, styrketrening, trimkarusell

**Oktober:** Skitrening, styrketrening, sette på ljøs i ljosløypa, søke om telenorkarusellen, gruppemøte og haustmøte i kretsen.

**November:** Skitrening, styrketrening, fyrste skirenn, byttedag

**Desember:** Skitrening og styrketrening