



VÅRE KLUBB MÅL 2019/2020

MILJØ

- GODT HUMØR
- VÆRE INKLUDERENDE OG HA RESPEKT
- GODT OPPMØTE PÅ TRENING

UTVIKLINGSMÅL

- MØT FORBEREDT PÅ ALLE TRENINGSSØKTER
- ØKTKVALITET:
TEKNIKK/MATCHING(INTENSITET)
- SMART VALG AV TRENINGSTERRENG



PRESTASJONSMÅL

NM STAFETT KONNERUD 2. FEBRUAR

- 4 HERRELAG /3 DAMELAG

KM SPRINTSTAFETT 8. FEBRUAR

- 6 HERRELAG / 3 DAMELAG

KLUBBRANKING NORGESCUP JUNIOR

- HAMAR SK INN BLANT TOPP 10



HAMAR JR/SR HØSTMØTE

UTØVER- OG
FORELDREMØTE
JUNIORER OG
SENIORER

4. SEPTEMBER 2019

SAKSLISTE

Tidsplan:

1800-1830 Utvalg

1830-1845 Smører Henrik Sørli

1845-2000 Trenere

2000-2030 Utvalg

I. Velkommen

- Presentasjon av:
 - jr/sr utvalget
 - trenerteamet for 2019/2020
 - nye medlemmer
 - utøverrepresentanter –junior og senior
- NC og NM jr – overnatting
- Smøreservice Henrik Sørli
- TRENING- OG KONKURRANSEPLAN HØST/VINTER,
 - FOKUS PÅ MILJØ, KVALITET OG UTVIKLING
- Kort presentasjon av økonomiske retningslinjer
- Utøveravtale (gjelder Hamar skiklubbs medl.)
- Eventuelt

2. UTVALGET FOR JR. OG SR.

Per Olav Bjørgan
– leder

Frode Bergersen
- kasserer

Gudbrand Lien -
senioransvarlig

Stig Anders
Stensby -
junioransvarlig

Ronny Syversen
– ansvarlig for
smørevogn og bil

Mari Fraurud –
sekretær

TRENERTeam 2019/2020

MARIANNE MYKLEBUST, HOVEDTRENER JR.
STINE OLSEN KIRKEVIK, TRENER
BJØRN SØRLI, TRENER
?? (ØKTRENER)
IVAR LOME (STYRKETRENINGER KATTA)

BJØRN SØRLI, HOVEDTRENER SR.



4. NYE MEDLEMMER I JR/SR. GRUPPA

- Medlemmer som har meldt overgang fra andre klubber:
 - Ola Aurmo, Peter Oliver Nergaard, Emil Skogheim, Even Mobrenna, Karen Amlie Nordseth og Ulrik Måbø (senior)
- De nye 2003-utøverne
- Wang-utøvere som har avtale med klubben
- Tidligere Wang-utøvere kan ha avtale på lik linje med Wang-utøvere hvis ønskelig.
- Nye medlemmer født 2003 må huske å melde seg inn i FIS.

UTØVERREPRESENTANTER –JUNIOR OG SENIOR

- Hanne Nilsen og Reidar Aurmo

NC OG NM JR - OVERNATTING

NC 1 Lygna,

10. – 12. januar

- Alle bor i utgangspunktet hjemme.

NM seniorstafett,
Konnerud (Drammen) 2.
februar

NC 2, Holmenkollen

- Reservert 25 rom på Quality Hotell 33 på Økern

NM jr,

Beitostølen, 13. – 15. mars

- Utøvere bor med kretsen
- Foreldre ordner overnatting selv

NC finale jr og sr,
Lillehammer,

26. – 29. mars

- Alle bor i utgangspunktet hjemme

**Seniorene ordner
overnatting til
sine renn selv**

6. SMØRESERVICE

■ Bakgrunn

- Mange av konkurrentene har hjelp av profesjonelle smøreteam
- Hver av oss alene er ikke i stand til å gjennomføre systematisk testing og utføre profesjonelt smøreopplegg
- Gi et likt og godt tilbud i alle i Hamar SK pluss flere
- Bygge miljø, både blant utøvere og støtteapparat
- Bygge kompetanse

• Hva gjør vi?

- Har bil og smørevogn
- Leier med oss Henrik som hovedsmører, og 1 hjelpesmører, 2 skitestere, pluss foreldre
- Utfører fullt smøreopplegg med testing og smøreservice på alle NC junior, NM junior og NM senior
- Seniorsamarbeider med skikretsen



ved å levere testresultat til dem på disse renn

- Stiller også, sammen med kretsen, på NC senior, men har da ikke testopplegg (Rekruttlandslaget leverer testresultat på disse renn)
- Erfaring etter 2 år med smøreservice fra Hamarbua
 - blant de aller beste på så godt som alle helger vi er i aksjon



6. SMØRESERVICE

- HSK tilbyr smøreservice på ordinære NC junior renn og NM junior og senior.
 - Årsprisen for smøretjenester på ovenfor nevnte hovedrenn er for junior kr 5 000 og for enkeltpar kr 600.
- For seniorene betales det kun pr. enkeltpar.
- I andre renn der smøretjenesten tilbys, som VM-kvalifisering junior og NC-finale junior, betales det pr enkeltpar. Prisene forutsetter ett skipar pr renn.
- For HSKs løpere gis det 30 % rabatt på ovenfor nevnte priser.
- Prisene forutsetter at skiene leveres inn på renn ferdig grunnpreppet med glider etter avtale.



Litt nærmere om

- Hvordan vi jobber i smørebua/hvordan det organiseres/en sjef
- Hver utøver bør skaffe seg før sesongen/tidlig i sesongen god oversikt over sin skipark
- Ettersteb/søk mot å vite hvem ski «funker best» til hvilket føre
 - Idelle er at på skirenn vet en hvilket skipar en vil bruke
- Viktig at du selv tester ut skiene og gir feedback til smøreteamet
- Ved vanskelig føre, ski ofte klare smurt rett før start, lær deg å varme opp kombinert med å teste ski i slike situasjoner



TRENING- OG KONKURRANSEPLAN HØST/VINTER 2019/2020

FOKUS PÅ MILJØ, KVALITET OG UTVIKLING

INNHold

- SPOND, FB, WEB
- HVA KREVES FOR Å BLI EN MESTER
- TRENINGSPPLAN
- KONKURRANSEPLAN
- DEFINERE FELLES MÅLSETNING FOR JUNIORGRUPPA (PROSESS)
- UTSTYRSBEHOV
- INNKJØP, VEILEDNING, KONKURRANSETILBUD SMØREHJELP
- UTTAKSKRITERIER KM OG NM STAFETT
- O2-TEST I OKTOBER
- SKEISAMLING 22.-24. NOVEMBER

SPOND, FB, WEB

Aktivitetskalender hamar-skiklubb.no

- En oversikt over alle treningsøker ligger på hamar-skiklubb.no under jr/sr.

Treninger SPOND **kode LCTNP**

- Deltakelse på fellesøker meldes inn på SPOND
- Alle som ikke er registrert inn i Spondgruppen junior ski Hamar, gjør det **NÅ**.
- Arrangementene/treninger/konkurranser/tester: detaljert oversikt over treningsmål, innhold, treningssted, utstyr osv.
- Treneren **bør** til en hver tid vite om **du** deltar på trening eller ikke.
 - Antall utøvere påvirker hvordan treneren planlegger organisering og gjennomføring av øktene, bedre kvalitet
 - Påmelding ALLE ØKTER PÅ SPOND for kommende uke: **SENEST SØNDAG**
 - Skriv gjerne **hvorfor** det ikke passer dersom **du** ikke deltar, viktig informasjon til trener

FB

Hva kreves for å bli en mester

- Mye øvelse
- Kontroll på utstyret
- Positiv forventning om mestring
- Hva kan treneren hjelpe meg med?
- Opptatt av løsninger ikke egoet
- Utvikling av selvstendighet
- Å bli sin egen trener

■ SELVSTENDIGHET

- Tar egne avgjørelser
- Handler ut fra egne erfaringer og vurderinger
- Er relativt uavhengig
- Har innflytelse på det som skjer
- Er i stand til å være sin egen trener
- Velger selv en trener å samarbeide med

SELVVURDERING

Er betraktninger av seg selv i forhold til:

Muligheter, oppgaver og prestasjoner

Idealer og verdimeslige forhold

Kroppen, bevegelser og ferdigheter

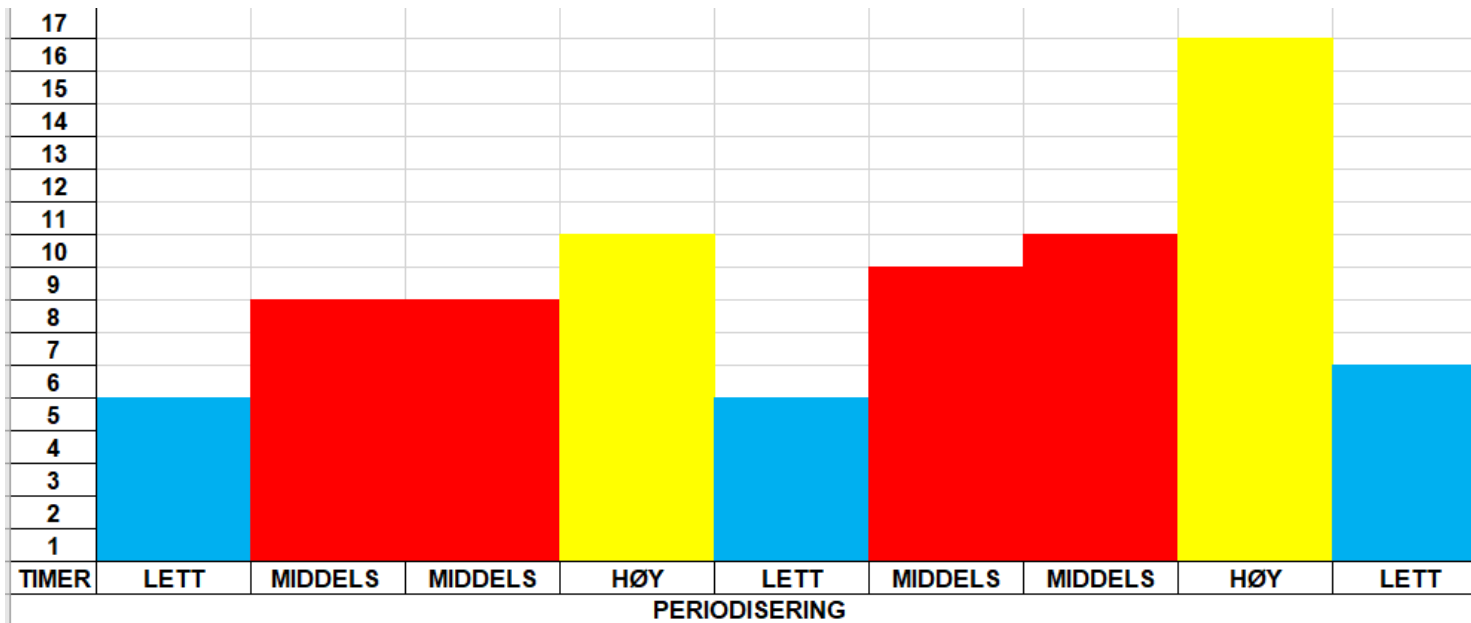
Sosiale forhold, selvtillit og selvaktelse

Selvoppfatning har stor betydning for selv vurdering

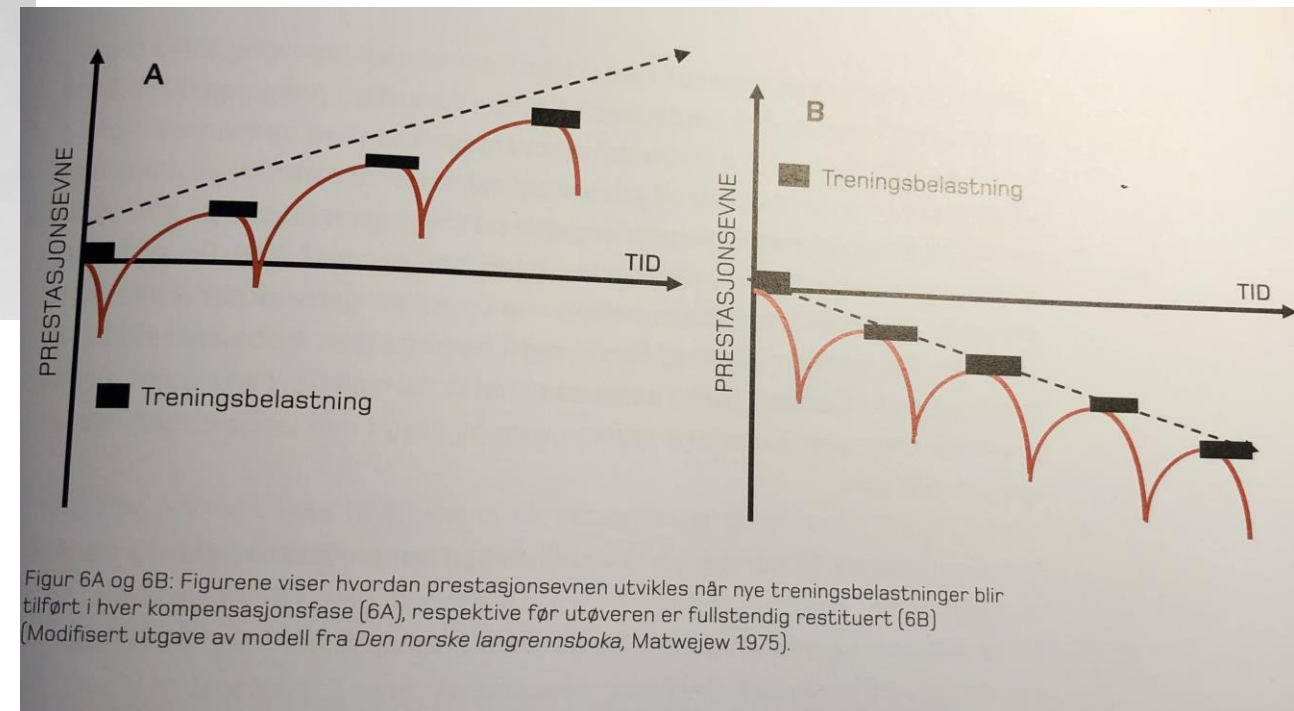
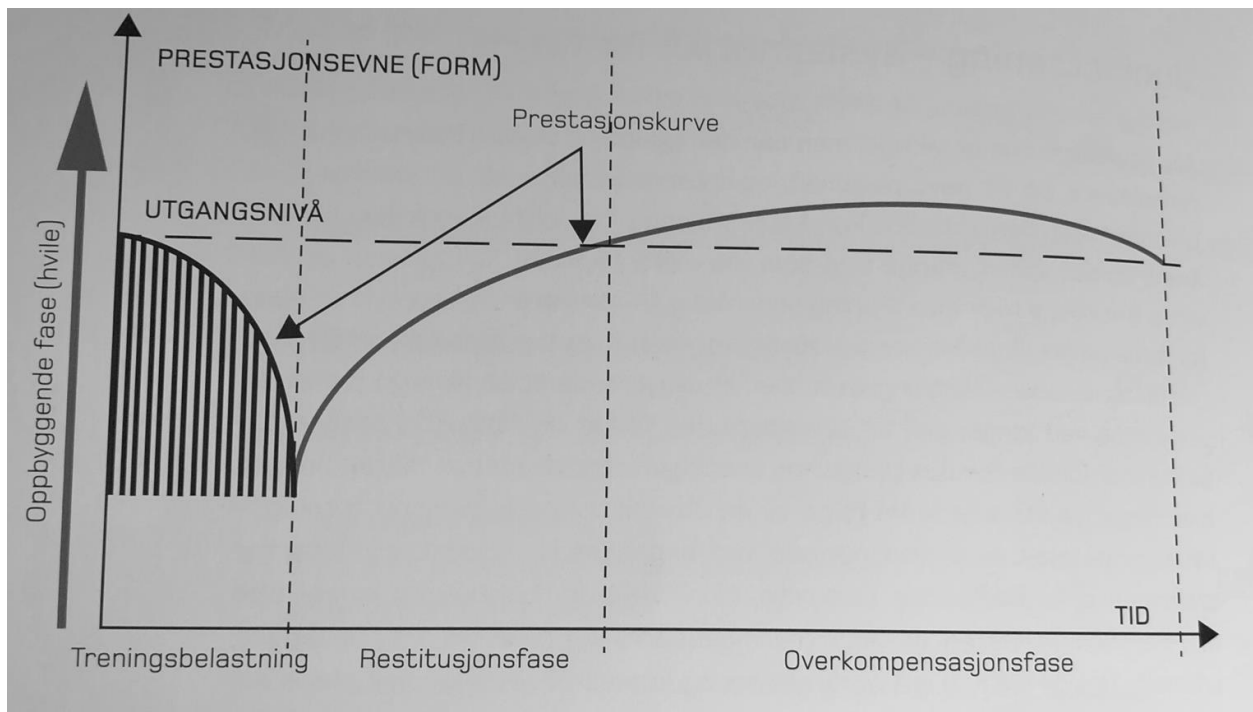
Selvopptatthet og «navlebeskuig/egosentrisk holdning»
fører til fremmedgjøring av kroppen

TRENINGSPLAN

- GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER
 - PERIODISERING
 - LETT, MIDDELS, MIDDELS, HØY, LETT
- FALLGRUVER
 - ENSIDIG TRENING
 - FOR HARD TRENING
 - Overse kroppens signaler
 - Trene med sykdom



"YOU HAVEN'T FAILED UNTIL YOU STOP TRYING." — JON GORDON, THE ENERGY BUS



Figur 6A og 6B: Figurene viser hvordan prestasjonsevnen utvikles når nye treningsbelastninger blir tilført i hver kompensasjonsfase (6A), respektive før utøveren er fullstendig restituert (6B) (Modifisert utgave av modell fra *Den norske langrennsboka*, Matwejew 1975).

KONKURRANSEPLAN /RENNPLAN

- NM + NC JUNIOR
 - 10-12. JANUAR LYGNA
 - 14-16. FEBRUAR HOLMENKOLLEN
 - NM JUNIOR 13. -15. MARS BEITOSTØLEN
 - 26. -29. MARS LILLEHAMMER
- KM/SJUSJØCUP
 - 4,-5. JANUAR
 - 25.-26. JANUAR KM
 - 8.-9. FEBRUAR INK. KM SPRINTSTAFETT
- NM STAFETT KONNERUD
 - 2. FEBRUAR
- REPRESENTASJON
 - 😊😊😊
- Bør inneholde de rennene du planlegger å gå, og hvilken prioritet rennet har.
 - Konkurrerer du i andre idretter skal de også med i planen
- **Prioritet 1** er renn hvor du ønsker å prestere og hvor treningen legges opp mot dette rennet (eks .JR-VM, JR-NM og NC).
- **Prioritet 2** er mindre renn hvor du ønsker å prestere, men hvor du ikke legger opp til en formtopp (eks. Beitosprinten, Gålå).
- **Prioritet 3** er renn som brukes som en del av treningen (eks TdH, klubbrenn)

TRENINGSPPLAN HØST 2019

1. PERIODISERING
2. HVILE
3. SAMLINGER
4. FELLESØKTER
5. EGENTRENING
6. TESTER

18

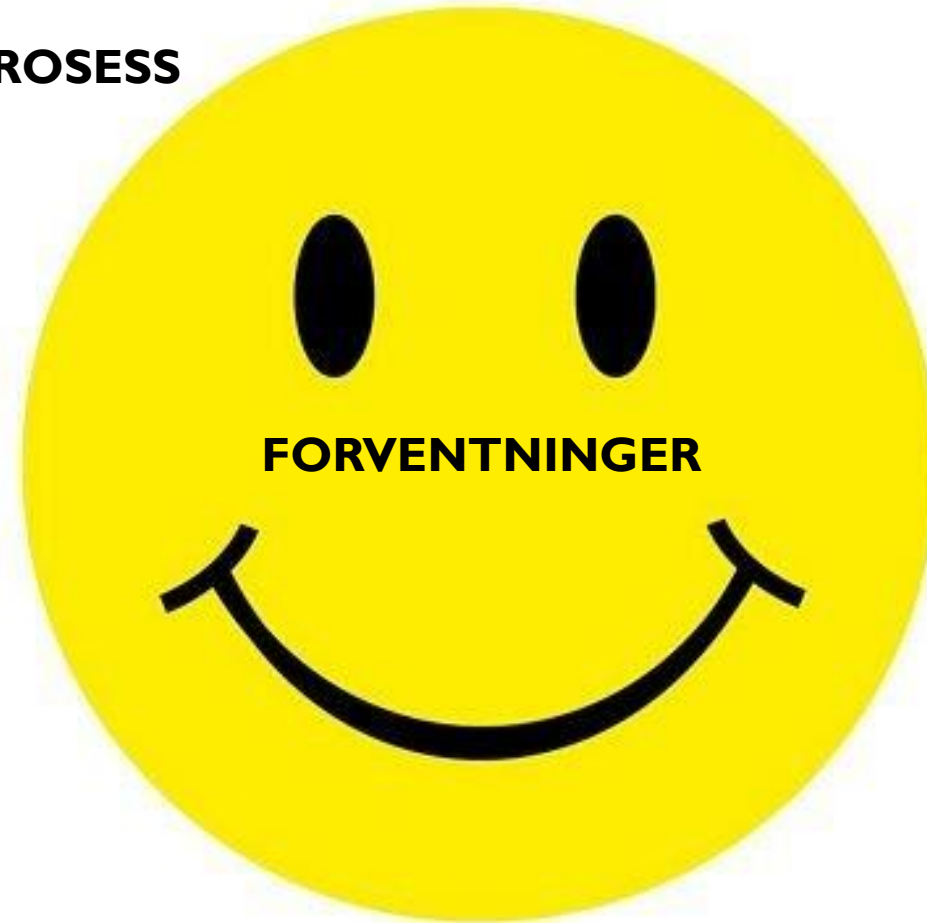
Arskalender sesongen 2019/2020

September				Oktober				November				Desember			
1	RS klassisk 1,5-2t. (S)10.00 Otte	1		1	HIMMELTOPPEN (I,M,S, B)			1	egentrening	Wang		1	LANGTUR		
2	Styrke kl 17.00 Katta (I)	2	Wang	2	egentrening	Wang		2	Nærsamling 2 økter (M,S,B)			2	Styrke kl 17.00 Katta (I)		
3	3000m kort Jent 6*1000 m Ankerskogen MM	3		3	H-DAG			3	LANGTUR			3	fellesøkt		
4	H-DAG	4	Wang	4	egentrening	Wang		4	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		4	H-DAG		
5		5		5	Høsbjør intervall, elhufs (M)			5	Fellesøkt (Alle)			5			
6		6	Wang	6	Kombilangtur/LANGTUR (M,S)			6	H-DAG	Wang		6			
7	SPRINT klassisk NS (B)	7		7	Styrke /egentrening			7	Kretssamling Sjusjøen (B)			7	TEKNIKK?		
8	LANGTUR Rolig løp 1,5t kl. 10.00 Hedmarkstoppen (S)	8		8	egentrening			8	Kretssamling Sjusjøen	Wang		8	TEKNIKK?		
9	Styrke kl 17.00 Katta (I)	9	Wang	9	H-DAG			9	Kretssamling Sjusjøen			9	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang	
10	1475 løp (M): 4-6 x1000m. 18.00 Ankerskogen (S,B)	10		10	egentrening			10	Kretssamling Sjusjøen			10	H-DAG		
11	H-DAG	11	Wang	11	H-DAG			11	Styrke kl 17.00 Katta (I)			11	fellesøkt	Wang	
12	Kretssamling/TEST (M)	12		12	egentrening			12	H-DAG			12	fellesøkt		
13	Kretssamling (M)	13	Wang	13	egentrening			13	fellesøkt, ski (M,S,B)	Wang		13	H-DAG	Wang	
14	Kretssamling/TEST? Alt 2. Tøff intervall (M)	14		14	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		14				14	TOUR-DH		
15	Kretssamling (M)	15		15	Løp m/staver Hedm.t (T)			15	H-DAG	Wang		15	TOUR-DH		
16	Styrke kl 17.00 Katta (I)	16	Wang	16	H-DAG	Wang		16	fellesøkt, ski (M, S, B)			16	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang	
17	H-DAG	17		17	Kretssamling Trysil (S)			17	egentrening			17			
18	Fellesøkt LØP (S,M)	18	Wang	18	Kretssamling Trysil (S)	Wang		18	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		18		Wang	
19	egentrening	19		19	Kretssamling Trysil (S)			19	fellesøkt (M)			19			
20	H-DAG	20	Wang	20	Kretssamling Trysil (S)			20	egentrening	Wang		20		Wang	
21	Fellesøkt SKIGANG/MYR (S)	21		21	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		21	H-DAG			21			
22	LANGTUR (B, OA)	22		22	H-DAG			22	HSK miljøsamling (M,B,S)	ElevFRIDA		22			
23	Styrke kl 17.00 Katta (I)	23	Wang	23	MAX O2-TEST	Wang		23	HSK miljøsamling (M,B,S)			23	Styrke kl 17.00 Katta (I)		
24	SKIGANG HØSBJØR(T)	24		24	MAX O2-TEST			24	HSK miljøsamling (M,B,S)			24			
25	egentrening	25	Wang	25	H-DAG	Wang		25	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		25			
26	H-DAG	26		26	MAX O2-TEST			26	fellesøkt (M,S,B)			26			
27	egentrening	27	Wang	27	OTTESTADSTI 5km/11 km (S)			27	H-DAG	Wang		27	TOUR-DH		
28	GÅSBUTESTEN (T)	28		28	Styrke kl 17.00 Katta (I)	Wang		28				28	TOUR-DH		
29	Langtur Gåsbu 21/2t (S)	29		29	Kombi løp/skigang (M)			29		Wang		29			
30	Styrke kl 17.00 Katta (I)	30	Wang	30	egentrening	Wang		30	TEKNIKK (M,S,B)			30			
				31	H-DAG							31			

DEFINERE FELLES MÅLSETNING FOR JUNIORGRUPPA

- MILJØ
- UTVIKLINGSMÅL
 - PRESTASJONSMÅL

GRUPPEPROSESS



GALERIRUNDE

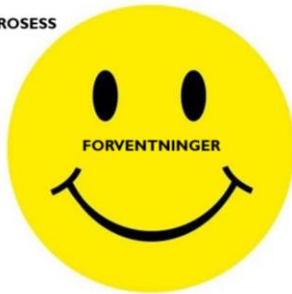
MILJØ

Hamar junior

DEFINERE FELLES
MÅLSETNING FOR
JUNIORGRUPPA

- MILJØ
- UTVIKLINGSMÅL
- PRESTASJONSMÅL

GRUPPEPROSESS



GALERIRUNDE

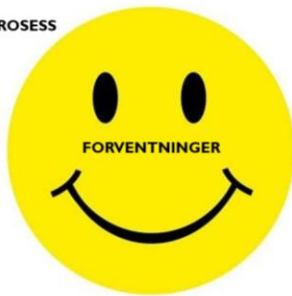
- Hva er viktig for din trivsel i Hamar jr/sr?
 - 1-3 stikkord
- Hva kan **du** bidra med for at vi får et godt miljø?
 - 1-3 stikkord
- **GODT HUMØR**
- **VÆRE INKLUDERENDE OG HA RESPEKT**
- **GODT OPPMØTE PÅ TRENING**

UTVIKLINGSMÅL

DEFINERE FELLES
MÅLSETNING FOR
JUNIORGRUPPA

- MILJØ
- UTVIKLINGSMÅL
- PRESTASJONSMÅL

GRUPPEPROSESS



GALERIRUNDE

PRESTASJONSMÅL

KLUBB

- 2. februar NM stafett Konnerud
 - **4 HERRELAG**
 - **3 DAMELAG**
- 8. februar KM sprintstafett
 - **6 HERRELAG**
 - **3 DAMELAG**
- Klubbranking NC poeng
 - Resultat 2018/2019
- **HAMAR SK TOPP 10**

INDIVIDUELLT

- NM jr.
- NC
- Representasjon
- Hva er dine sportslige mål i kommende sesong 2019/2020?

1	Kjelsås IL	6238	34
2	Konnerud IL	3728	16
3	Asker SK	3630	16
4	Byåsen IL	2727	19
5	Lillehammer Skiklub	2211	12
6	Lyn Ski	1994	17
7	Drammens Ballklubb	1888	4
8	Bærums Verk Hauger Idrettsfore	1633	5
9	MjøsSki	1606	4
10	Strindheim IL	1580	5
11	Gjelleråsen IF	1574	8
12	Rustad IL	1460	8
13	Bromma IL	1406	4
14	Gjøvik SK	1397	7
15	Fet SK	1364	4
16	Hamar SK	1312	10
17	Nittedal IL	1285	7
18	Heming IL	1200	12
19	Njård	1195	9
20	Røa IL	1142	8
21	Raufoss IL Langrenn	1126	6
22	ROS IL	1097	3
23	Bardufoss og Omegn Idrettsfore	1040	7
24	Fossum IF	986	10
25	Molde og Omegn IF	953	2
26	Gjerdrum IL	877	8
27	Eiker SK	825	2
28	Koll IL	799	5
29	Buvik IL	793	2
30	kersund IF	779	2

KLUBBRANKING NC POENG RESULTAT 2018/2019

HVOR MYE BEDRE
VIL VI BLI I 2019/2020?

UTVIKLINGSMÅL

PRESTASIONSMÅL

KLUBB

2. FEBRUAR NM STAFETT

KONNERUD

HVOR MANGE D/H-LAG VIL
KLUBBEN STILLE?

8. FEBRUAR KM SPRINTSTAFETT

HVOR MANGE D/H-LAG VIL
KLUBBEN STILLE?

KLUBBRANKING NC POENG

RESULTAT 2018/2019

HVOR MYE BEDREVIL VI BLI I
2019/2020?

INDIVIDUELLT

NM JR.

NC

REPRESENTASJON

HVA ER DINE SPORTSLIGE MÅL I
KOMMENDE SESONG 2019/2020?



GRUPPEPROSSE



GALERIRUNDE

- For at klubben skal innfri resultatmålsetningen trenger den å utvikle følgende tre områder
 - MØT FORBEREDT PÅ ALLE TRENINGSSØKTER
 - ØKTKVALITET: TEKNIKK/MATCHING (INTENSITET)
 - SMART VALG AV TRENINGSTERRENG
- For å nå dine prestasjonsmål vil du trenge å utvikle deg.
 - skriv ned dine 3 viktigste utviklingsmål (rangert)

Har du kontroll på utstyret?



UTSTYRSBEHOV

- INNKJØP,
- VEILEDNING
- KONKURRANSETILBUD /SMØREHJELP

HIMMELTOPPEN OPP 1. OKTOBER

- Tirsdag 25. juni: 35 deltakere.
- Ny test: 1. oktober



MAKS O2-TEST 23. 24. OG 26. OKTOBER

- PÅMELDING
- Økonomi /tilskudd HSK-løpere
- 1500 Yngre junior
- 3000 Eldre junior
- 5000 Senior
- Benytte møllepotten

HSK SKEISAMLING 22.-24. NOVEMBER

**Obligatorisk for
alle i HSK å
prioritere denne
samlingen**

**Åpent for
utøvere som
trener sammen i
Hamar junior**



UTØVERKONTRAKT

LEVERES SIGNERT

9. ØKONOMISKE RETNINGSLINJER

- Løpere må bruke Hamar skiklubbs racingdress og lue for å få dekket kostnader
- Løpere følger treningstilbudet, og melder fra til trener ved sykdom eller annet
- Dugnader
- Stiller opp på stafettlag til NM senior
- Hamar skiklubb dekker startkontigent for NC, NM, Sjusjøcup og VM-uttak
- Klubben dekker kr 750,- pr samling i regi av kretsen
- Klubben dekker utgift for bruk av Hamar Stormølle og O2-test, med inntil kr 1.500/3.000/5.000
- Klubben dekker noe kost/losji ved NC og NM jr./sr. – les klubbens retningslinjer som ligger på hjemmesiden.

II. EVENTUELT

- Bestille vinterbekledning, **frist ?**
- Påmeldingsfrist til kretsen overnatting vedr. NM – **frist ?**
- Husk sjekk av EMIT-brikke