



Vi ønsker tidligere og nye skiløpere, foreldre og trenere velkommen til en ny sesong med lek og moro på ski.

NIL-ski består av oss foreldrene og våre barn. Det er ingen som har betalt for å gjøre de oppgaver som må gjøres for at våre barn skal få delta i den organiserte skiidretten – dette baserer seg på foreldrenes innsats. Vi er helt avhengige av dere foreldre i mange roller, så som; trenere, smørere, dugnadsmedarbeidere, følge barna til konkurranser, henge med på treninger innimellom og ikke minst som gode rollemodeller i alle disse sammenhengene. Derfor er det viktig at dere er kjent med hvordan vi har det og hvordan vi gjør det i NIL-ski. Dette er et sammendrag av treningsfilosofi, praktisk informasjon og noen "kjøreregler" for skigruppa. På www.nittedalil.no finner dere ytterligere informasjon samt løpende informasjon fra trenerne.

Treningsfilosofi (bygger på NSFs "Utviklingstrappa i Langrenn")

NIL ski ønsker å gi jenter og gutter et godt skitilbud som bidrar til skiglede og mestring. Vi jobber for at barna skal finne seg til rette i miljøet slik at de blir med oss i årsklassene oppover og ikke minst at de får større glede gjennom å mestre det å gå på ski. Vi ønsker å balansere det å gi de som vil satse på konkurranser et tilbud, med det å skape en arena for de som ikke har ambisjoner om konkurranser, men som ønsker å være med på ski. Ved å etablere et godt miljø blant barn i ung alder og voksne tror vi samtidig at vi vil klare å beholde barna i miljøet over lengre tid og på den måten bidra til å aktivisere barna og gi motivasjon for videre fysisk aktivitet. Det er viktig at både trenere og foreldre respekterer at alle er velkomne i skigruppa uavhengig av ambisjonene. Selv om vår treningsfilosofi er breddeorientert er vi overbevist om at jo flere barn vi har med oss oppover i årsklassene jo større sannsynlighet er det for at noen faktisk velger å satse aktivt på langrenn.

Langrennsgruppa ønsker å utvikle barnas basisferdigheter innen balanse, utholdenhet, hurtighet og styrke gjennom barmarkstrening og ta med oss dette over på ski når forholdene tillater det. Erfaring har vist at det er morsomt og lærerikt å overføre øvelser innlært på barmark til øvelser på ski, og at skiferdigheter læres inn raskere på denne måten. De yngste årskullene fokuserer selvsagt på skileik og det er en gradvis overgang til mer fokusert langrennstrening opp igjennom årsklassene, men i bunn av alt skal det være skiglede. Fra barna er 9 år og oppover fokuseres det på spenst, hurtighet, koordinasjon, balanse og løpeteknikk. Fokus på kondisjon kommer når de er litt eldre. Barna får prøve seg litt på rulleski fra de er 10 år, men dette er ikke en stor del av treningen før de er 12 år og oppover. Innetrening har vi innimellom og der er fokuset styrke, koordinasjon, balanse samt det å skape allsidighet. Når vi starter opp på ski blir det normalt en dag til hver stilart for de gruppene som har to treninger i uken.

Vi oppfordrer dere som foreldre til å motivere barna til å bli med på trening – ikke bare langrenn. Det er svært viktig at barna er allsidige slik at de bygger ekte motivasjon for å ha et fysisk aktivt liv. Vi oppfordrer dere samtidig til å holde igjen hvis dere ser at barnet trener for mye. Det kan være fristende å ville forsere utviklingen gjennom å trene mye. Noen ganger kan det bli for mye og da vil resultatet være at man på et tidspunkt møter veggen og da forsvinner lett motivasjonen. Norges skiforbunds "Utviklingstrappa i Langrenn" sier noe om hvor mye man kan/bør øke hvert år i treningsmengde, og trenerne i skigruppa er bevisste på dette.

Foreldredeltagelse

Vi ser gjerne at foreldrene deltar på treningene, spesielt for de yngre klassene. Noen grupper vil anmode foreldrene om å delta på rundgang for å støtte trenerne/barna, og ikke minst vise barna at foreldrene deltar. Det er viktig at du engasjerer deg, men husk at det er barna som driver idrett – la de delta på sine premisser. Husk at det viktigste er at barna trives og har det gøy. Vi vil gjerne ha hjelp fra dere til å motivere barna til å være positive på trening og følge trenerens opplegg – det kan til tider være vanskelig for trenerne å holde orden på gruppa.

Vi ønsker også at foreldre og trenere går foran med et godt eksempel slik at vi kan skape et godt miljø sammen på treninger og skirenn. Trenerne vil normalt gjennomføre et foreldremøte på en av de første treningene på høsten der dere kan få mer detaljer om opplegget og avklare forventninger til hverandre.

Skirenn

Vi setter opp liste over aktuelle/anbefalte skirenn for vinteren i hver treningsgruppe fra 9 år. Denne samkjøres med de andre gruppene i NIL, og med HIL og GIF når barna blir litt eldre. På eksterne skirenn vil en del av gruppene prøve å få til felles oppvarming, smørehjelp, oppfølging ute i løypa og at noen står ved start/mål. For å få til det kan det hende at vi spør foreldre om hjelp ved feks. start/målområdet. På klubbrenn vil vi så langt det lar seg gjøre prøve å få til det samme, innimellom dagnadsjobbing som vi blir involverte i. Husk at det er ikke en selvfølge at trenerne deltar på renn, så dere foreldre bør aktivt delta når barna deltar på skirenn, eventuelt samordne med andre foreldre som kan følge opp ditt barn. Når vi er på skirenn er det viktig at vi "heier på alle" og at vi ikke "presser" våre barn. Dette har ikke vært et problem i NIL og vi ønsker å videreføre den gode kulturen vi har på dette området.

Utstyr og skismøring

Vi vil sterkt oppfordre alle foreldre til å begrense "utstyrsjaget" i forhold til barna. Frem til barna er 14-15 år bør barna maks ha ett par ski til klassisk og ett par til skøyting. Fjorårets klassiskski kan fint brukes som årets skøyteski (skøyteski skal være litt kortere enn klassiskskiene), evt. kan også kombiski fint brukes. Vi ønsker at langrenn skal være en breddeidrett og vi bør alle bidra til at det forblir slik i NIL. Det er først når barna eventuelt velger å satse på et høyt konkurransenivå at det er et poeng å ta inn marginene gjennom spesialutstyr og dyr skismøring. Dere foreldre bør skaffe dere 2-3 vokstyper og en klistertype slik at dere kan smøre skiene til barna før dere skal sende de på trening. Inntil barna har lært seg å smøre må dere ta dette ansvaret – trenerne kan ikke smøre skiene til alle, selv om de selvsagt er behjelpelige med å gi råd.

Ved kjøp av nye skisko anbefales kombisko – det har en klar fordel spesielt på skøytingen. Staver koster ikke veldig mye, men kan gjenbrukes mange ganger av flere barn. Det er viktig med riktig lengde. Skøytestaver i år kan brukes som klassiskstaver neste år, og som barmarkstaver året etterpå

Under barmarkstreningen før skisesongen har kommet i gang er det joggesko med **ullsokker** som gjelder og vi kler oss etter været. Det er et foreldreansvar å sørge for at barna er riktig kledd til treningene. Hodelykt er greit å ha fra barna blir 9-10 år – da begynner vi å forflytte oss litt vekk fra lysløypa.

Skisamling/dagssamling/kveldsmat

Skigruppa arrangerer skisamling på Spåtind fra 21-23.nov. Det er en fin anledning til en tjuvstart på skisesongen, og det er sosialt og hyggelig. Mer info kommer på hjemmesidene våre.

Søndag, 26. oktober blir det dagssamling på Sørli. De ulike treningsgruppene har en langtur - noen av gruppene velger å slå seg sammen. Alle har felles lunsj på Skistua etterpå. Samlingen har til hensikt å få gruppene til å møtes på tvers av alderstrinnene og skape tilhørighet og gode opplevelser.

Det er mulig at enkelte av de eldre treningsgruppene kommer til å invitere til flere langturer utover høsten, gjerne i samarbeid med flere treningsgrupper. Langturene skal være sosiale turer i rolig tempo.

Treningsgruppene har kveldsmat etter trening noen ganger i løpet av sesongen for å skape en sosial ramme rundt treningene. Kveldsmaten er et sosialt høydepunkt for mange av barna. Maten dekkes av treningskontingenten, men foreldre vil på rundgang være med og dekke på/rydde av. Samme prinsipp gjelder for dagssamlingen – alle treningsgrupper må stille med en forelder til å klargjøre lunsjen.

Til og fra trening, samt parkering

Barna anbefales å ha på refleksvest til og fra trening fra treningen starter opp om høsten. Det er mange treningsgrupper og mye trafikk til og fra – vi har ingen å miste!

Ingen parkering ved Skistua! Vi ber om respekt for innkjøringsforbudet i veien inn mot Skistua. Skistuas to p-plasser forbeholdes transport/varelevering for Skigruppa. Parker på den nye P-plassen ved Trollveien.

Trenerkurs, teknikkurs og smørekurs.

Det vil bli arrangert trenerkurs i september og januar for de som allerede er, eller som ønsker å bli trenere. Dette vil bygge på Norges Skiforbunds kurssystem. Husk at vi er helt avhengige av at foreldre melder seg frivillig til å være trenere/ hjelpetrener slik at vi kan opprettholde tilbudet til barna våre. Så dere som er interessert i å være en del av trenerkollegiet er hjertelig velkommen til trenerkurs.

Vi planlegger med smørekurs for foreldrene når skisesongen er i gang gitt at det er interesse for det. Man vil lære hvordan man på en forholdsvis enkel måte sørger for at barna har både glid og feste. Det blir også smørekurs for de litt eldre barna i regi av treningsgruppene.

Vi vurderer å gjennomføre teknikkurs for voksne et par kvelder i løpet av sesongen basert på frivillige trenere fra trenergruppa – informasjon legges ut på hjemmesidene når tidspunkt er avklart.

Medlemsfordeler

Skigruppa har en todelt avtale med Glømmi Sport. Den gir personlige rabatter til skigruppas medlemmer og et pengebeløp til drift av lysløypa. Skigruppas medlemmer gis pr. i dag **20%** rabatt på skirelatert utstyr og **10%** på butikkens øvrige sortiment. (Informert om at du er medlem. Se avtalen på www.nil-ski.no, "Medlemsfordeler"). Voksenmedlemskap gir også 50% rabatt på leie av Skistua.

Dugnader

Foreldrene vil bli satt opp på en dugnadsliste. Det starter med høstdugnaden i oktober hvor vi setter løypenettet i stand og fortsetter utover vinteren med en rekke arrangementer, både egne og arrangement vi deltar på for å skape inntekter til skigruppa. Dugnadslisten legges ut på hjemmesiden og alle foreldre må kontrollere denne og bytte med andre hvis det ikke passer. Husk at dugnadene er en forutsetning for å kunne holde oppe aktiviteten for våre barn. Vi har tatt på oss å være medarrangør på turrennet Grenaderen – en del foreldre reagerer på dette da det ikke er et skirenn for barn, men dette gjør vi for å skaffe penger i klubbkassa og for å bidra til at et tradisjonsrikt arrangement som starter i Nittedal videreføres.

Styret 2014/15:

Leder	Marit Kristiansen	90984709	marit.nilski@gmail.com
Sportslig ansvarlig	Morten Øfstaas	92241395	morten.ofstaas@heidbergcement.com
Rekrutteringsansvarlig	Torgeir Byrløkken	47976345	torbyr@frisurf.no
Økonomisk ansvarlig	Kristin Gaustad	94861808	kristin.gaustad@yahoo.no
Markedskontakt/sekr	Susanne Kristung Mikkonen	99521299	susanne.kristung@gmail.com
Anleggsansvarlig	Geir Sandberg	96627966	grs@hjellnesconsult.no
Preppeansvarlig	Dominique Bye-Ribaut	93289813	domribaut@gmail.com
Rennansvarlig	Merete Skara	93092874	mbs@iteragazette.no
Ansvarlig skistua	Linn Heidi Lunde	90509516	linn.heidi.lunde@tine.no

Hovedtrenere 2014/15:

2010	Ikke avklart ennå – vi trenger frivillige fra foreldregruppen!		
2009	Alexander Rutle	41442810	rokling@gmail.com
2008	Njål Bakka	97704475	njbakka@gmail.com
2007	Bente Skari	48117033	bente@skari.no
2006	Hanne Staff	41900372	hanne.staff@olympiatoppen.no
2005	Unni Halvorsen	41683486	unni@halvorsen.as
2004	Johannes Skaar	48497352	johannes.skaar@ntnu.no
2003	Christian Gløgård	99390465	c.glogard@swixsport.no
2002	Magnhild F Bredesen	90098710	ma-f-b@online.no
2001	Rune Simensen	90580953	rune.simensen@gmail.com
2000/1999	Eivind Lund	93248285	elu@computas.com
1998-1996 (Team Smil) ¹	Kristine Rønningen	45269282	kristine@ronners.com
2000-1996 (Team Nittedal) ²	Eivind Lund	93248285	elu@computas.com

¹ Denne gruppen kaller seg selv "Team Smil". Dette er en gruppe som over tid har etablert et breddetilbud for ungdom fra ca 15 år og oppover. Gruppen består av både utøvere som satser og utøvere som ikke konkurrerer. Gruppen er ypperlig for de som vil ha seg et par rolige økter i uken med fokus på skiteknikk og godt treningssamvær. Det er utøvere fra flere ulike idretter som er med her; både langrenn, skiskyting, sykling og fotball.

² Team Nittedal er satsingsgruppa for aldersgruppen 15 år og oppover. Teamet er et samarbeid mellom GIF, HIL og NIL. Det er de tunge treningsøktene man tar i Team Nittedal i tillegg til en del samlinger. Derfor er det viktig at utøverne også deltar på breddetreningen i egen klubb med fokus på lavere intensitet i tillegg til øktene med Team Nittedal.

Treningstider:

2010 - skiskole onsdag 1700-1800, 6 ganger med oppstart 7. januar 2014
2009 – skiskole onsdag 1800-1900, 6 ganger med oppstart 7. januar 2014
2008 – onsdag 18-19
2007 – onsdag 18-19
2006 – torsdag 18-19
2005 – tirsdag og torsdag 18-19
2004 – mandag og onsdag 18-19
2003 – mandag og torsdag 18-1915
2002 – mandag og torsdag 18-1930
2001 – tirsdag og torsdag 18-1930
1999/2000 – mandag og torsdag 18-1930
1996/1998 – tirsdag og torsdag 18-1930

Medlemskontingent og treningsavgifter:

Det kreves medlemskap i NIL (2009 og yngre kr 135,-, 2008 og eldre kr 275,-) samt en treningsavgift (treningsavgift til skigruppa inkluderer en NIL skilue):

2010-2009	kr 600 til NIL (inkl. ski, fotball, friidrett, barnetrimmen)
2008-2005	kr 1000 til NIL (inkl. ski, fotball, friidrett, allidretten)
2004/2003	kr 700 til Skigruppa
2002/2001	kr 900 til Skigruppa
2000/1999	kr 1500* til Skigruppa
Junior og senior	kr 2600* til Skigruppa *de som kun følger trening og ikke deltar på samling/renn: 900,-

Viktige datoer sesongen 2014/15:

Lør 11. okt: **Høstdugnad:** skileikområdet og lysløypa, oppmøte Skistua kl 10-16
Søn 19. okt: **Høstslippet:** Terrengløp ved Sørli kl 1100 (inntektene går til TV-aksjonen)
Søn 26. okt: **Dagssamling:** Alle grupper gjennomfører en treningsøkt og samles til felles lunsj kl 1300 på skihytta.
21-23. nov: **Familiesamling Spåtind. Vi har bestilt 230 plasser – sett av helga!**
Ons 7. jan: **Skiskolen for 2009 og 2010 starter – seks onsdager**
Tir 13. jan: **Karusellrenn klassisk**
Ons 28. jan: **Karusellrenn fristil**
Tor 12. feb: **Karusellrenn ski-cross**
Lør 17. jan: **Fischerrennet (vi legger ut oversikt over renn vi anbefaler å delta på senere)**
Ons 4.mar: **NIL-rennet (klubbmesterskap)**

Ønsker du eller noen du kjenner å støtte Nittedal Idrettslag gjennom ordningen "Grasrotandelen"? Les mer om dette på hjemmesiden vår (www.nittedalil.no). Nittedal Idrettslag, org. nr 983427677.



32774983427677