



2016

# SPORTSPLAN

Planen gjelder fra 2016 og til ny plan foreligger.



## Innledning

Formålet med sportsplanen er å øke skiaktiviteten på og i området rundt Leknes.

Leknes Skiklubb ønsker både å øke antallet aktive løpere og å heve nivået på de som allerede er aktive.

Leknes Skiklubbs sportsplan støtter seg til [Norges Skiforbunds "Utviklingstrapp, langrenn"](#).

Styret i Leknes Skiklubb er ansvarlig for oppfølging av planen som justeres ved behov.

## Etikk/ grunnverdier

Leknes Skiklubb skal arbeide aktivt for et godt sosialt miljø som er åpent for alle.

Vi ønsker at så mange som mulig skal få ta del i den gleden som skiaktivitet gir.

Hovedmomenter for våre aktiviteter er:

- **Glede**
- **Helse**
- **Felleskap**
- **Fairplay**

Ellers er **mestring, utvikling, selvstendighet, pågangsmot og allsidighet** også viktige elementer i vår virksomhet.

## Sportslig satsning/ kompetanse

Siden sesongen 2011/ - 12 har Leknes Skiklubb gjennomført skitrening/ skilek (Ski I Lag) for barn, ungdom og voksne i vinterhalvåret. Tilbudet har blitt benyttet av løpere i ulike alder, og på ulikt nivå. De fleste av løperne har vært i aldersgruppen 8- 12 år.

Vi har de siste årene erfart at gruppen som deltar på treningene varierer stort både i forhold til antall og sammensetning. Dette skyldes nok flere faktorer. Naturlig nok har det vist seg at gruppen øker i omfang straks det blir gode skiforhold, og at den blir mindre i lengre perioder med barmarkstrening.

Det har også vist seg at siden vær og snøforhold her på Leknes er svært ustabile, blir skiaktivitet ofte andrevalget i forhold til andre idrettsaktiviteter, som fotball og håndball (som stadig blir mer helårsidretter). Vi innser derfor at våre treninger stort sett vil begrense seg til å være et tilbud til de som ikke driver aktivt innen andre idretter, eller til de som vil supplere annen idrett med skiaktiviteter.

Vi ser også at vi stort sett ikke kommer til å rekruttere så mange løpere som ønsker å «satse» på ski på den måten at de vil reise rundt på konkurranser utenfor Lofoten. Vårt mål blir derfor å skape skiglede for så mange som mulig, samt rekruttere løpere til skirenn primært på Leknes, men også rundt i Lofoten.

På trenersiden har vi flere trenere med trenerkompetanse. Tre har gjennomført Trener 1- kurs, langrenn (etter ny kursplan), og to har gjennomført vinterdelen av T2- kurs, langrenn (gammel kursplan). Målet er at flere av trenerne skal delta på barmarksdelen av Trener 1 i nær fremtid.

Flere trenere gir oss muligheter til differensierte treninger både med hensyn til alder og nivå. Tidligere hadde vi som mål å tilby skitreninger i to grupper. En gruppe på 8- 12 år og en gruppe for 12 år og oppover. Dette har vi slått fra oss, da det viser seg at det er for få løpere i alderen 12 år og opp. Per nå satser vi heller på å gi de eldste løperne ekstra utfordringer på fellesterningene våre.

Alle skitreningene skal fortsatt gjennomføres i henhold til Norges Skiforbunds "Utviklingstrapp, langrenn".

De siste sesongene har interessen for rulleski som treningsform vært stadig økende.

I starten var det mest godt voksne menn som gikk på rulleski. I den siste tiden har også damene kommet med for fullt, og det er blitt startet med egne treninger for damer. Det er dessuten mange som har fått lånt utstyr av klubben og fått litt grunnopplæring på rulleski.

Sommeren/ høsten 2015 ble det gjennomført 3 rulleskirenn på Leknes. Slike renn ønsker vi å fortsette med i årene som kommer.

Leknes skiklubb ønsker dessuten å tilby rulleskitreninger for ungdom i årene som kommer. Som et ledd i dette, jobber klubben med å få laget en egen rulleskiløype i tilknytning til lysløypa vår, slik at vi slipper å trene i trafikken.

## Arrangement

### **Leknessprinten/ Telenorkarusellen**

I kommende sesonger tar vi sikte på å gjennomføre minimum fire klubbrenn per sesong. Hvis vær og føre tillater det, er det ønskelig å komme i gang tidlig på sesongen for å unngå en hektisk og usikker sesongavslutning. Ved sesonger med lite snø vil midtuckerenn vurderes for å få nok renn. For å utvide muligheten for rennavvikling, vil også området ved hoppbakken på Hagskaret tas i bruk ved snømangel på Leknes.

### **Gammen rundt**

Hvert år, i løpet av mars, prøver Leknes skiklubb å arrangere turrennet Gammen Rundt. Løperne kan velge om de vil gå i Turklassen (uten tid), eller i Konkurransklassen (med tid). Løperne i konkurransklassen kan stille i klassisk, eller fri stil.

### **Leknesløpet**

Etter at det ble slutt på Lofoten Maraton, startet Leknes skiklubb Leknesløpet. Leknesløpet er et løp for folk i alle aldre. Det deles inn i 5 og 10 km løype og en kort barneløype. Løpet, som har vært en stor suksess så langt, kjøres hver høst.

## Jenteløpet

De siste tre årene har Jenteløpet blitt arrangert i samarbeid med Jenter i Juni. Løpet er et gateløp på ca 5 km. Oppslutningen om løpet har vært litt dalende. Det er uvisst om Jenter i juni ønsker å videreføre dette konseptet, men dersom det er ønskelig, kan det være aktuelt for Leknes skiklubb å fortsette som arrangør.

## Vestvågøyrenn

I tidligere utgaver av Leknes skiklubs sportsplan har muligheten for å arrangere Vestvågøyrenn/ -karusell vært nevnt.

De siste vintrene har vært snøfattige. Det har derfor vist seg vanskelig å arrangere klubbrenn i de ulike klubbene. Vestvågøyrenn på toppen av klubbrenn har ikke vært mulig å få til. Det er imidlertid slik at skirennene arrangeres på ulike dager i de ulike skiklubbene på øya. Løperne har derfor mulighet til å delta på flere løp i ulike klubber.

## Skikurs/ smørekurs

Tidligere sesonger har Leknes skiklubb gjennomført begynnerkurs i gliding/ smøring av ski. Vi har også kjørt småkurs i stilartene klassisk og skøyting.

I årene fremover tar vi sikte på å kjøre flere slike kurs dersom det blir etterspurt.

## Økonomi

Det er et mål for Leknes skiklubb at det skal være lav økonomisk terskel for å delta på våre aktiviteter.

Fra 2016 er det kommet nye regler fra Norges Idrettsforbund i forhold til medlemsavgift. Dette gjør at vi må øke denne fra det vi har hatt før og tilpasse oss de nye kravene. I tida fremover vil vi derfor gjøre det slik at løperne som har betalt medlemskap, slipper å betale treningsavgift i tillegg. Ellers ønsker vi å holde startkontingenter på løp forholdsvis lave.

Å holde aktivitetsnivået oppe, blant annet i forhold til preparering av løyper, koster klubben en god del. Gode bidrag fra bedrifter og enkeltpersoner kommer derfor godt med. For å gjøre det lettere å støtte klubben har vi tatt i bruk Vipps og mCash.

## Anlegg/ løyper/ utstyr

Lysløypa og Bymarka brukes av mange året rundt. I den delen av året det er mørkt på ettermiddag/ kveld, står lyset på fra det blir mørkt og frem til kl 23.00.

Leknes Skiklubb har egen snøscooter med sporlegger og kjelke, og en ny Prinoth Husky løypemaskin. Scooter og tråkkemaskin står lagret i klubbens egen garasje når de ikke er i bruk.

I starten av sesongen brukes scooter til å pakke og lage såle som grunnlag for gode løyper. Når det er snøforhold til å trække og sporsette med tråkkemaskin, kjøres så mye som mulig av traseen mellom Lofothallen og Gammen ved Kringlebotnvannet hver dag. Det kjøres også spor i den nye traseen over til Hagskaret. I tillegg kjøres det spor i stadionområdet og i aktivitetsanlegget. Løypestatusen kan sjekkes [www.skisporet.no/Leknes](http://www.skisporet.no/Leknes). Det fins dessuten en tilhørende app for smartphone.

Leknes skiklubb har etablert et fantastisk flott aktivitetsanlegg i tilknytning til stadionområdet! Det er også satt opp flere lyspunkter i anlegget, slik at området som brukes til trening, aking og skiaktiviteter for de minste nå er opplyst. Aktivitetsanlegget består av akebakke med løpebane for bakkeløp, hoppbakke, gapahuk med grillplass og et "street work out- stativ". Aktivitetsanlegget har blitt meget godt mottatt, og det er jevnlig i bruk til mange slags treninger og sosiale aktiviteter.