

LEKNES SKIKLUBB

SPORTSPLAN 2020-

Planen gjelder til ny plan foreligger.



Innledning

Formålet med sportsplanen er å øke skiaktivitet (og fysisk aktivitet generelt) i Leknes- området.

Det er et mål for Leknes Skiklubb å gi et stadig bedre tilbud for sine medlemmer i alle aldre. Dette gjelder både sportslig, i forhold til tilrettelegging for fysisk aktivitet og utstyr til utlån/ bruk, kort sagt alt som fremmer fysisk aktivitet.

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

KOMPETANSE

Klubben har tre trenere med gjennomført «**Trener 1, langrenn**» (50- timers kurs beregnet for trenere som trener barn opp til 12 år) og to har gjennomført «**Trener 2, langrenn**» (75- timers kurs for å trene ungdom 13- 16 år). Sistnevnte kurs inneholdt også egen rulleskidel, noe som har vært etterlenget kompetanse for klubben.

BARN/ JUNIOR

I Leknes Skiklubb har vi fokus på at det skal være lav terskel for å kunne delta på våre aktiviteter. Vi ønsker ikke at økonomi skal være styrende for hvem som kan delta på trening eller renn/ løp. Det er derfor ingen treningsavgift for å delta. Eneste krav er at deltakerne er medlemmer i klubben. Vi holder også startkontingent på renn/ løp på et lavt nivå.

Siden 2011 har Leknes Skiklubb hatt organiserte treninger for barn/ junior. I starten var det treninger bare i vinterhalvåret, men de siste årene har det vært aktivitet størsteparten av året. Barne-/ junior- gruppa har de siste årene stabilisert seg på 8- 12 faste løpere i alderen 8- 12 år. I tillegg ser vi at det kommer til mange ekstra løperne de vinterdagene vi har snø.

Gruppa har stort sprang både i alder og ferdigheter. Til tider hadde det vært hensiktsmessig å dele gruppa i to etter alder/ ferdigheter, med egen treningstid for hver gruppe. Dette kunne gitt mer spisset trening i forhold til alder-/ ferdighetstilpassing. Med det antallet løpere vi for tiden har, ser vi at slik oppdeling ville gitt litt for små grupper, som igjen ville begrenset muligheter for aktiviteter. Vi beholder derfor dagens gruppesammensetning inntil videre med tilpasninger innen gruppa, men vil fortløpende vurdere behovet for mer inndeling i tida framover.

Leknes Skiklubb har kjøpt inn 15 par juniorrulleski, skate, til utlån. Vi har også kjøpt inn noen par skøytesko, slik at løpere som ikke har egne, allikevel kan komme og være med på rulleskitrening. Dette gjør terskelen lav for å delta på trening, i og med at de unge løperne slipper å kjøpe eget utstyr. På den måten håper vi på økt rekruttering.

Etter at Leknes rulleski-/ flerbruksløype sto ferdig i 2018, ble det økte muligheter for å gi et mer helårlig tilbud til løperne våre. I årene fremover vil vi tilby rulleski-/ barmarkstrening på høsten (og evt. våren) og ordinær skitrening på vinteren.

Sesongen -18/ -19 var første gang vi stilte med løpere på skirenn utenfor Leknes. Flere av løperne deltok på løpene til Blest IL. I tillegg stilte vi med flere løpere på sonerenn i Kabelvåg. I årene fremover er dette noe vi ønsker å videreføre.

Etter at to av våre trenere tok Trener 2- kurs sammen med trenere fra Blest IL, ble det enighet om samarbeid omkring treningsamlinger for klubbene. Blest IL er, i likhet med oss, en liten klubb med forholdsvis få aktive løpere. Fellessamlinger for klubbene gjør at vi kan dele på trenerressursene, utvide det sosiale miljøet for løperne og gi et spennende tilskudd til våre ordinære treninger. I årene som kommer tar vi sikte på å få gjennomført minimum to slike samlinger i året, der vi varierer mellom å ha samlingene på Bøstad og Leknes.

SENIOR

De siste årene har interessen for ski og rulleski vært økende. Dette gjelder særlig i forhold til skøyting. Vi ser at stadig fler går til anskaffelse av utstyr og går på ski, sommer som vinter. Det har også vært et økende antall løpere fra klubben som har deltatt i renn utenfor Leknes (f.eks. Tour de Lofoten).

Vi har etter hvert fått etablert ei fast gruppe som trener sammen store deler av året. Da veksles det mellom treningsformer som rolig langkjør og intervalltrening.

Til nå har denne gruppa for det meste hatt fellestrening på rulleski. I tida fremover vil vi prøve å få dette til også på vinteren.

For å rekruttere flere voksne løpere til rulleskiaktiviteter, har vi flere ganger tilbudt «minikurs». Det har imidlertid vist seg å være for liten interesse til å gjennomføre slike. I tida fremover løses det på den måten at de som ønsker nybegynneropplæring/ veiledning får dette samtidig som det er ordinær rulleskitrening.

Arrangement

Advice-/ 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 kunne 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). Det kjøres konkurranseklasser både i klassisk og fristil. På grunn av store variasjoner i vær-/ og snøforhold i traséen mellom Lofothallen og Gammen, er det umulig å terminfeste dette rennet. Rennet vil også i årene som kommer bli kjørt på kort varsel når forholdet tillater det.

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 5km,10 km, halvmaraton og en kort barneløype. Løpet, som har vært en stor suksess så langt, kjøres hver høst.

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. Det er derfor ingen treningsavgift for klubbens medlemmer. 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, og å betale ved arrangementene våre, har vi tatt i bruk Vipps. Dette har vært en stor suksess. Vi ser at de fleste i dag benytter seg av Vipps fremfor bruk av kontanter/ giro.

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 traseen over til Hagskaret og

i området rundt hoppbakken. I tillegg kjøres det spor i stadionområdet og i aktivitetsanlegget. Totalt har vi nå over 3 mil med løyper når snøforholdene er gode. Løpestatusen kan sjekkes på www.skisporet.no/Leknes og på tilhørende app for telefon.

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.