



SPORTSPLAN 2022-

Planen revideres ved behov og 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 sportslig, i forhold til tilrettelegging for fysisk aktivitet, og i forhold til utstyr til utlån. 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.

Trenerkompetanse

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 etterlengtet kompetanse for klubben.



Tina og Raymond på Trener 2- kurs i Bodø 2019 sammen med trenere fra Bodø, Fauske og Blest.

Sportslig satsning

Barn/ junior

I Leknes Skiklubb fokuserer vi 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, renn og løp. Det er derfor ingen avgift for å delta på våre treninger. Eneste krav er at deltakerne er medlemmer i Leknes skiklubb. Vi holder også startkontingent på renn og løp på et lavt nivå.

Siden 2011 har Leknes Skiklubb hatt organiserte treninger for barn/ junior.



Til å begynne med hadde vi treninger bare i vinterhalvåret, men de siste årene har vi hatt aktivitet for denne gruppen størsteparten av året. Barne-/ juniorgruppa har stabilisert seg på 10- 15 løpere i alderen 8- 13 år.

Gruppa har stort sprang i alder, ferdigheter og ambisjonsnivå. Oppdeling i to grupper etter alder og nivå har vært vurdert og drøftet med deltakerne. Etter en totalvurdering har vi endt opp med at vi nå kjører lekbasert fellestrening den første timen av treninga, for så å ha en ekstra halvtime for de eldste løperne med høyest ferdighets- / ambisjonsnivå. I denne delen av treninga er det mer fokus på teknikk og det er høyere intensitet. Vi vil fortløpende vurdere behovet for mer inndeling av gruppa i tida framover.

Etter at Leknes rulleski-/ flerbruksløype sto ferdig i 2018, økte mulighetene for å gi et mer helårlig tilbud til løperne våre. Det gjør at vi nå kan tilby rulleski-/ barmarkstrening på høsten (og evt. våren) og ordinær skitrening på vinteren.



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 kan låne. Det at de unge løperne slipper å kjøpe eget utstyr, håper vi kan bidra til økt rekruttering.

Etter at to av våre trenere deltok på Trener 2- kurs sammen med trenere fra Blest IL, ble det enighet om samarbeid mellom 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 koronaperioden har vi ikke fått hatt så mye samarbeid som ønskelig, men i årene som kommer tar vi sikte på å få gjennomført minimum to slike samlinger per år, der vi varierer mellom å ha samlingene på Bøstad og Leknes.



Her har vi fellessamling med selebert besøk av Marthe Kristoffersen i 2020.

Sesongen -18/ -19 var første gang Leknes Skiklubb stilte med løpere på skirenn utenfor Leknes. Flere av løperne deltok i løpene til Blest IL. I tillegg stilte vi med flere løpere på sonerenn i Kabelvåg.

I 2022 har løpere fra Leknes Skiklubb virkelig fått konkurrert i løypa! I tillegg til våre egne renn har vi deltatt hos Blest IL og vært på flere kretsrenn i Vesterålen. Vi har deltatt i Nyttårspæsen på Sortland, Melburennene og Trollfjordrennet på Stokmarknes. I sistnevnte løp fikk de eldste løperne prøve ut duatlon med skibytte. Utover dette har vi ønske om å delta på Nord- Norsk Mesterska, som i år arrangeres på Stokmarknes.



Vi ser at deltakelse i disse kretsrennene har bidratt til økt motivasjon hos de eldste deltakerne. I årene fremover er dette derfor noe vi ønsker å videreføre.

Senior

De siste årene har interessen for ski og rulleski vært økende. Dette gjelder særlig i forhold til skøyting. Vi ser at stadig flere skaffer seg 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 kjøpt inn en del rulleski og staver til utlån/ utprøving. I tillegg får nybegynnere som ønsker det begynneropplæring og veiledning samtidig som det er ordinær rulleskitrening.

Arrangement

Advice-sprinten/ 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.



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.

I tillegg legger vi ut lenker til videokurs og tips på våre nettsider.

Anlegg/ løyper/ utstyr

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

Leknes Skiklubb har snøscooter, ATV og en Prinoth Husky løypemaskin av nyere dato. Kjøretøyene står lagret i klubbens egne garasjer på Leknes og Hagskaret når de ikke er i bruk.



I starten av vintersesongen brukes scooter og ATV med kompaktor, slodd og sporsetter til å lage løyper. Når det er snøforhold til å bruke tråkkemaskin, kjøres så mye som mulig av traseen mellom Lofothallen og Kringlebotnvannet hver dag. Det kjøres også spor i traseen over til Hagskaret og i området rundt hoppbakken. Totalt har vi over 3 mil med løyper når snøforholdene er gode. Løypestatusen 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! Aktivitetsanlegget består av akebakke, løpebane for bakkeløp, hoppbakke, gapahuk med grillplass og et "street work out- stativ". Aktivitetsanlegget er jevnlig i bruk til mange slags treninger og sosiale aktiviteter.

Ellers skaper Leknes rulleski-/ flerbruksløype stor aktivitet i sommerhalvåret.

Kommunikasjon/ sosiale medier

Leknes Skiklubb har egen hjemmeside, <https://leknesski.no/no>, og egen Facebook- gruppe; <https://www.facebook.com/leknesski> med 2600 følgere.

Bli medlem i Leknes Skiklubb

På vår hjemmeside (<https://leknesski.no/bli-medlem/>) finner du informasjon om hvordan du kan bli medlem i Leknes skiklubb.

Velkommen som ny eller gammel medlem av Leknes Skiklubb!