



## DUGNADER I LSK-LANGRENN

---

**Lørenskog skiklubs langrennsgruppe drives på dugnad. Mange gjør mye, og med mange barn trenger vi at alle bidrar litt. Det gjør det mulig å beholde og utvikle et godt tilbud til våre barn. Hvordan kan du bidra?**

Langrenn er i vinden! Rikelig med snø og stabilt, kaldt vær de tre seneste vintrene, samt norske prestasjoner av ypperste klasse i vinter-OL 2010 og i ski-VM 2011, bidrar til at Ola Nordmann går mann av huse for å gå på ski – også i Lørenskog!



Bare i sesongen 2010-2011 økte Lørenskog skiklubs langrennsgruppe medlemsantallet med mer enn 30 %. Ved inngangen til den nye sesongen teller vi om lag 140 aktive medlemmer. De aller fleste er barn og ungdom. Langrennsgruppa tar mål av seg til aldri å avvise barn og unge som vil lære å gå på ski sammen med oss. For å møte den store pågangen slik at vi kan tilby alle et godt og utviklende tilbud, har vi delt opp barna i aldersgrupper helt ned til ett årskull i noen av de største aldersgruppene. Vi har nå sju ulike treningsgrupper fra 1. klasse til junior. Stadig flere av løperne deltar i skirenn og på samlinger. Det er full fart og yrende liv i langrennsgruppa!

Det sier seg selv at det kreves mange voksne for å drive langrennsgruppa når den nå er blitt så stor. Alle treningsgruppene har en-to hovedtrenere og flere hjelpetrenere. All trenerinnsats er ren dugnad – ingen av langrennsgruppas trenere får betalt for jobben de gjør. I de yngste aldersgruppene bruker trenerne fra 40-50 timer i året bare på de ukentlige treningene. I tillegg kommer forberedelse til og tilstedeværelse ved samlinger og skirenn. De fleste av trenerne deltar også i forbindelse med kurs, skiskole, allidrett og annen aktivitet. For trenerne i de eldre gruppene er det flere fellestreninger i uka, og mange av disse trenerne bruker årlig et tresifret antall timer på å holde aktiviteten i gang.

Selvfølgelig forventes det ikke at alle foreldre skal bruke like mye tid på langrennsgruppa. Men, det er vi medlemmene som er langrennsgruppa og vi er avhengig av at alle trår til fra tid til annen. For eksempel krever aktiviteter som løpe- og skikaruseller, Madshussprinten og skiskolen at mange personer bidrar samtidig. Til forskjell fra noen andre idrettslag, har Lørenskog skiklubb ingen rene "pengedugnader" (som å stable paller hos Coca-Cola eller telle varer hos Smart Club) – alle dugnader er tett knyttet til skiklubbens virksomhet og de aller fleste til aktiviteter for barna.

Denne dugnadsinnsatsen er helt avgjørende for å drive klubbens aktiviteter. Derfor har vi ingen "frikjøpsordning" for dugnad – vi trenger bemanningen. I tillegg bidrar innsatsen til



å bygge det gode sosiale miljøet i klubben. Når foreldre kommer sammen, blir kjent og har det hyggelig, smitter det over på barna og gir godt miljø også blant dem.

For den enkelte betyr dugnadsinnsatsen hyggelig tid (når man først er i gang, er jo stemningen alltid god og latteren sitter løst) og den gjør det mulig å bli bedre kjent med andre foreldre og deres barn. Ikke minst setter barna stor pris på at foreldrene engasjerer seg i deres fritidsaktivitet – det gir dem motivasjon til å holde på videre.

Det er til syvende og sist slik at vi bidrar til klubbens aktivitet **for barnas skyld** – selv om vi som oftest har glede av det selv, også.

Som i alle andre sesonger skal vi også i år arrangere og gjennomføre:

- Samlinger
- Løpe- og skikarusellene (løpingen er allerede overstått)
- Klubbmesterskap
- Skiskole
- Madshussprinten
- Kafévakter i Skihytta
- "Annet"

Ingen av aktivitetene tar særlig mange timer, men de er avgjørende for at vi skal kunne drive klubben på en god måte for barna.

Vi er dessuten *alltid* på jakt etter foreldre som kan være hjelpetrenerer i de yngre gruppene. For noen er det tilstrekkelig (og det er helt OK), men mange blir "bitt av basillen" og blir hovedtrenerer etter hvert. Alle våre nåværende trenere begynte som hjelpetrenerer og "vendingsbøyer" for noen år siden. Ingen av dem angrer. Det gir mye glede å se barna utvikle ferdigheter mens de har det gøy!

Det vil om kort tid komme e-post til hver familie med lenke til et internett-basert spørreskjema. Der vil det være mulig å krysse av for hvilke aktiviteter hver familie helst vil bidra til. Vi forventer svar fra alle familier, og vi vil etterkomme ønskene så langt det lar seg gjøre.

For styret i Lørenskog skiklubb langrennsgruppe,  
- Tom ([tom.nestli@nescon.no](mailto:tom.nestli@nescon.no), 952 91 430)

