

Uvant med skirenn?

VELGE RENN OG MELDE PÅ

Mange barn/ungdommer synes det er veldig moro å være med på skirenn, og vi i skiklubben ønsker å legge forholdene så godt til rette som mulig for at det å være med på renn skal bli en fin opplevelse for både store og små. På ski er deltagelse i renn basert på at man husker å melde seg på. Vi kan si noe om hvilke renn vi synes dere evt skal prioritere, men den enkelte må normalt selv melde seg på. Påmeldingen starter i terminlisten som du finner på klubbens hjemmeside eller på www.skiforbundet.no. Søk deg frem til rennet du ønsker barnet skal delta i, og meld på. Alle som er registrert i skiklubben skal ha fått brukernavn og passord til minidrett tilsendt på mail. En dag eller to før renndagen legges startlista ut på hjemmesiden til rennet, husk å sjekke starttidspunktet. Har du problemer med noe av dette, kontakt oppmannen i din gruppe.

HVA SKAL VI HA MED, OG NÅR DRAR VI?

På renndagen er det også noen ting å huske på: Ta med matpakke, godt med varmt drikke, utstyr (en voksen må også ha med ski), hvis det er klassisk, ta med litt forskjellig festesmøring (føret kan være annerledes der rennet går enn der du bor). Husk også varmt tøy til før og etter rennet og sørg for å ankomme stadion minst 1 time før start, gjerne 1,5 time. Ofte må man parkere et stykke unna og gå til fots fram til stadion, så sørg for å ta høyde for dette.

PÅ STADION, HVA NÅ?

Når unger, ski, matpakker, smøring, besteforeldre og øvrig støtteapparat er vel fremme på stadion, gjelder det å få finne de andre fra Lørenskog. Normalt er det noen som har kommet før deg, og kanskje til og med satt opp Lørenskog-vimpelen. Enten man kjenner disse eller ikke, så er man velkommen inn i fellesskapet! Finner man de, så har man samtidig funnet startnummeret som er i en fellespose til klubben. Hvis man ikke finner noen fra klubben, så oppsøker man sekretariat/rennkantor. De vil kunne opplyse om mobilnummeret til den som har hentet nummerposen, hvis ikke posen er hentet, så henter du den og legger igjen ditt mobilnummer.

FORBEREDELSE FØR START

Da er det på tide å gå gjennom løypa. Nå får den voksne bruk for sine ski også. Gå gjerne gjennom løypa sammen med andre fra samme gruppe. Hvis rennet har startet må man være veldig observant når man går gjennom løypa slik at man ikke hindrer noen. Følg eventuelt arrangørens instruksjoner om når det er tillatt å gå gjennom konkurranseløypa. Det føles mye tryggere for barnet under rennet når hun vet hvor hun skal gå.

Går rennet i klassisk stil er det viktig at barna har godt feste. Klubbens «base» på stadion er stedet å innhente og utveksle smøretips, og sørg for at barna får testet at de har trygt feste i god tid før start.

Etter at løypa er gått gjennom i rolig tempo og skiene er klargjort, nærmer det seg tid for oppvarming. Selv de minste bør varme opp litt for å venne seg til at det er slik det er. Oppvarmingen kan gjerne foregå uten ski på bena, og bør i hvertfall for de litt eldre utøverne starte en halvtimes tid før start. Jogg litt fram og tilbake på et egnet område, gjerne med staver. Mot slutten av oppvarmingen er det ypperlig med noen «stigningsløp», dvs noen korte drag hvor man øker farten etter hvert.

SELVE RENNET

Så er tiden kommet for å gå til start. Man må selv passe klokka, og står man i nærheten av start ser man også hvordan det ligger an ved å se hvor langt opp de er kommet i numrene. Her er det viktig å unngå å få det travelt, barna blir ofte veldig stresset og lei seg hvis det blir mas og jag før start. Hvis det er kaldt så er det lurt å ha en jakke over skuldrene nesten til starten går. Det står som regel noen og ordner starttrekkene, da er det bare å følge anvisningene og stille seg der i rekka man får beskjed om. Noen ganger starter det to og to sammen, men andre ganger startes det enkeltvis. Så heier vi (og ikke bare på vårt eget barn), vi roper positive ting, vi skryter og vi trøster hvis noe ikke går som det skal.

RESULTATET

Resultatet er det minst viktige med hele opplevelsen. Barn under 11 år rangeres ikke på resultatlisten, men tiden står der. Hvis du må sjekke ditt barns tid opp mot de andre tidene, så gjør det uten at barnet merker det. Ikke skap oppmerksomhet rundt tider før barnet evt selv spør. Resultatlistene legges ut på nett, så når du kommer hjem kan du kose deg med de i fred og ro etter leggetid...

PREMIEUTDELING

Da er det bare den viktige premieutdelingen som gjenstår. Den foregår gjerne i nærheten av der man også får kjøpt vafler og kaffe. Noen ganger inne og noen ganger ute.

Da gjenstår det bare å ønske lykke til, og så så håper vi å få se mange små og mindre små Lørenskogløpere på skirenn i vinter☺