

Rekruttering i klubbene

11.35-12.30

- IF Frøy
- BMX gruppa i Bærum OCK
- Kristiansands CK
- Fana IL Sykkel
- TVK
- Harstad SK



Frøy



IF FRØY

EN KLUBB MED ET TILBUD TIL ALLE
ALDERSGRUPPER



FADDERORDNING LANDEVEI

Nye medlemmer for et intro “kurs” av våres faddere

Blir loset gjennom en økt på en sikker måte



BARNEIDRETT

Per dags dato

- For mange barn, kontra hva vi kan tilby av tilbud
- Sliter med få nok trenere
- Har en venteliste på nesten 100-200 barn hvert år



BOC



BOC

Rekruttering BOC BMX

Andreas Førland
Styremedlem BOC BMX





BOC BMX bakgrunn

- Nyetablert aktivitet i en stor og aktiv sykkelklubb
- Eneste i Oslo-området
- Medlemmer BMX er hovedsaklig unge ryttere
- Deltakere rekruttdager er hovedsaklig barn 5-9 år
- Strukturerte rekruttarbeidet sesongen 2019
- Fokus på de nederste trinnene i utviklingstrappen



Utviklingsplan - Langsiktig utviklingsmodell for sykling. Modell NCF.

BOC BMX - rekruttering

Annonsering	Publiserer rekrutteringsdager på sykkelklubbens hjemmesider og på Facebook. Rekrutterer i omgangskretsen til eksisterende medlemmer.
Påmelding	Sender ut påmeldingsskjema til de som melder sin interesse. Sender en påminnelse til deltagerne dagen før rekruttskykling.
Forberedelser	Involverer foreldre i planlegging og gjennomføring av rekruttskykling. Organiserer sykler og hjelmer basert på informasjonen i skjemaet.
Gjennomføring	Gjennomfører rekruttskykling med ulike stasjoner som hensyntar barnas alder og ferdigheter. Gir foreldre en innføring i hvordan komme i gang med BMX.
Oppfølging	Kontakter de som deltok i etterkant og informerer om veien videre i ordinære treningsgrupper. Evaluerer opplegget med de involverte foreldrene.

Påmelding og informasjon

VELKOMMEN TIL REKRUTTSYKLING!

Obligatorisk informasjon til alle som deltar på BMX-rekruttdagene.

Takk for påmeldingen og velkommen til rekruttsykling hos Bærum og Omegn Cykleklubb's BMX-gruppe. Dette skal dere vite før oppmøte.

Dette er en bekreftelse på at ditt barn er påmeldt rekruttsykling. Les infoen nøye.

Smittevern

Vi ber om at søsken som ikke skal sykle, blir hjemme og at kun én foreldre/foresatt møter opp. Vi er underlagt idrettens smittevernsregler og ber dere om å respektere disse. Blant annet holdes toalettet stengt og drikkeflasker skal stå ved bilen/i god avstand fra aktiviteten.

Begrensede plasser

Av ulike hensyn er det kun forhånds-



registrerte deltagere som får delta på rekruttsykling.

Meld forfall

Gi beskjed om påmeldt deltager ikke kommer likevel. Antall aktivitetsledere tilpasses antall påmeldte. Husk at all aktivitet du ser er basert på frivillig innsats og vis respekt for dette arbeidet.

Tilstedeværelse

Barn som deltar på rekruttsykling skal av sikkerhetsmessige årsaker alltid ha en foreldre/foresatt til stede under syklingen.

Låneutstyr

BMX-gruppa har kun et visst antall låneutstyr. Forbered derfor barnet ditt på at de kanskje må dele på utstyr. Pga. Covid-19 lånes det nå kun ut sykler. Barn som ikke har riktig utstyr kan nektes å være med.

Sikkerhet

Foreldre/foresatte får ikke bevege seg ut på baneområdet. Vi forstår at noen barn trenger å ha med foreldre/foresatt inn i aktiviteten. Avtale dette på forhånd med aktivitetslederne på stedet.

Vask av lånesykler

Det forventes at foreldre/foresatt vasker lånt sykkel etter bruk, og at lånt utstyr settes tilbake der det ble utlevert.



HUSKELISTE

• Forbered deg og barnet ditt på å respektere beskjeder som blir gitt, slik at vi sammen skaper trygge rammer og trivsel for både små og store.

• Nye syklistar møter til avtalt tid slik at det effektivt kan tildeles låneutstyr og aktiviteten kommer i gang. Husk egen flaske med vann.

• Alle som skal sykle må ha heldekkende klær (genser/bukse) og egnede sko med hard overflate og såle som ikke er for grov, hjelme og evt. sykkelhansker.

• Foreldre/foresatte får ikke bevege seg ut på baneområdet under syklingen. Møteplass for foreldre er utenfor klubbhuset. Pga. smittevern ber vi om at søsken som ikke skal delta, blir hjemme.

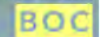
• Ikke forstyrr aktivitetslederne under syklingen. Har du spørsmål, ta kontakt med foreldrekontakt eller spør evt. etter at aktiviteten er ferdig.

• Vask lånesykkel og sett evt. lånt utstyr tilbake dit hvor du fikk det utlevert.

• Ønsker barnet ditt å delta på ordinære treninger etter rekruttsykling, skal dette skje via eget påmeldingsskjema og klarsignal.

VELKOMMEN TIL BMX-REKRUTTDAG!

Bærum og Omegn Cykleklubb sin BMX-gruppe



Nye syklistar, uansett alder, får ikke delta på ordinær trening uten å ha fått klarsignal fra rekruttansvarlige eller ansvarlig trener i forkant av treningen og må følge de regler som gjelder mht. type sykkel og beskyttelsesutstyr.

Navn på utøver(e)	Klikk her for å skrive inn tekst.
Navn på mor	Klikk her for å skrive inn tekst.
Navn på far	Klikk her for å skrive inn tekst.
Fødselsdato på utøver(e)	Klikk her for å skrive inn tekst.
Er medlem i BOC	Ja ☐ Nei ☐
E-post:	Klikk her for å skrive inn tekst.
Telefonnummer:	Klikk her for å skrive inn tekst.
Gjelder for rekruttdag	28. april ☐ 05. mai ☐

Utøvere som skal være med rekruttsykling må ha egnet utstyr og klær og kan nektes deltagelse om dette mangler.

- Fullface-hjelm (hjelm med visir og kjevebeskytter)
- Heldekkende klær (lang tøyse/bukse)
- Egnede sko (ikke tøysko med myk såle)
- Sykkelhansker (hansker med godt fest)

BMX-gruppa disponerer kun et visst antall låneutstyr. Vis forståelse for at låneutstyr må deles på, og snakk med barnet ditt om dette på forhånd.

Vi ønsker å låne:	BMX-racingssykkel ☐ Fullface-hjelm ☐
Utøvers høyde:	Klikk her for å skrive inn tekst.

Utfyllt påmeldingsskjema må sendes inn i forkant av rekrutteringsdagene, slik at vi best mulig klarer ivareta sikkerheten og oppfølging av fremtatte utøvere.

Ferdig utfyllt skjema sendes til:	
Eventuelle spørsmål:	Klikk her for å skrive inn tekst.

Utfordringer



- Rekruttere og beholde jenter i BMX gruppen
- Rekruttere eldre utøvere
- Rekruttere trenere m/ BMX kompetanse
- Frafall i den eldste aldersgruppen



Spørsmål?

KCK





Kristiansands cykleklubb



Aktivitet avler aktivitet

I 2021 har KCK 27 terminfestede ritt på terminlisten

- Terrengritt - Scott cup
- Landeveisritt – Volkswagen cup
- Pararittet – Norwegian paracycling classic
- Barn – og ungdomsrittet – Sørlandet petit prix
- Turrittet – Color Line Tour
- Sykkelkrossrittet – Kristiansand classic

I samarbeid med NCF og Kristiansand kommune

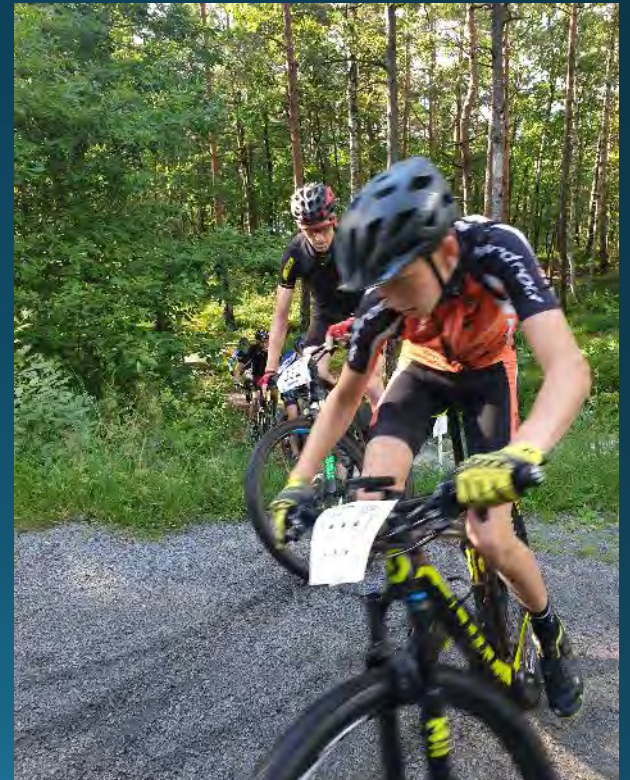
- NCF sykkel skolen / «På sykkel»

Cykleskolen aktivitetsleir i sommerferien



Scott cup i Jegersberg

- 8 ritt fra mai til september
- Heieplikt for arrangørstab
- Skrubbsår og blod
- Tårer og grining
- Gjørme
- Fast løype, men endrer fartsretning etter sommeren
- God stemming
- Kiosk



Volkswagen cup

Lukket og sikker
løype på Ufoskantraf
i Sørlandsparken

Unikt sykkelritt hvor
man melder seg på
nivå og ikke årsklasse





Sørlandet Petit Prix

Et av Norges største barne- & ungdomsritt



Norwegian Paracycling Classic

UFO Skantraf, Kristiansand

29.-30.08

Norwegian Paracycling Classic
Internasjonalt sykkelritt for parasyklister



Norges
Cykleforbund



NM LANDEVEI TIL SØRLANDET
13.-20. JUNI 2021



«På sykkel» Et konsept fra Kristiansands Cykleklubb



«På sykkel» kommer til skolen din!

«På sykkel» tilbyr elever i 4. – 7. trinn sykkelglede i eget skoleområde.

Vi rigger for en gymtime utenom det vanlige!

Sammen med dyktige instruktører får elevene leke seg med sykkelen i ferdigriggede løyper. Det blir fokus på trening og mestring av grunnleggende ferdigheter på sykkel.

«På Sykkel» gjør;

- det gøyere å sykle
- sykling tryggere
- sykkelferdighetene bedre
- livsstilen mer aktiv.

Vi gjør sykling kult!





Finsland skole September 2020



Inaktiv



Hverdagssykling



Hobby og lidenskap



På pallen

Fana



Rekruttering i Fana IL Sykkel



Lyst og begynne å sykle?

Rekrutt sykling 8-12 år

Fana IL Sykkel starter opp nytt rekrutt parti for jenter og gutter fra 12 år & oppover!
Her blir hovedfokus lek og moro på sykkel samtidig som vi går gjennom grunnleggende sykkelferdigheter.

Oppmøte sted: Fana Arena
Tidspunkt: Onsdager 17:00-18:00
Periode: 14 april – 29 mai (med unntak av 5 mai)
Alder: 8-12 år
Sykkel type: Kom med den sykkelen, men den må være i god stand. NB: Husk hjelm!
Antall plasser: 30
Pris: 1000kr

Spørsmål ta kontakt:
Sverre Dyrnesland Vik
99594575



Rekrutt sykling landevei

Fana IL Sykkel starter opp nytt rekrutt parti for jenter og gutter fra 12 år & oppover!
Her blir fokusert å ha det gøy på sykkel samtidig som vi går gjennom grunnleggende sykkelferdigheter.

Oppmøte sted: Fana Arena
Tidspunkt: Mandag 17:00-18:30
Periode: 12 april – 10 mai
Alder: 12 år
Sykkel type: Landevei NB: Husk hjelm! (vi har noen låne sykler, ta kontakt!)

Antall plasser: 12
Pris: 1000kr

Spørsmål ta kontakt:
Sverre Dyrnesland Vik
99594575

Sommer Sykkelskole

Mandag 21.06.21 til fredag 25.06.21

Fana IL Sykkel arrangerer første uken av sommerferie arrangere sykkeluke for barn mellom 8-12 år, der lek, moro og turer vil være hovedfokus. Vi har utgangspunkt i områdene rundt Fana Arena, Myrdalen og Fanahytten på Totland. Mer detaljert plan for oppmøte steder vil komme etter hvert.

Klukkedi: 09:00-14:00
Alder: 8-12 år
Sykkel type: Kom med den sykkelen, men den må være i god stand. NB: Husk hjelm!
Antall plasser: 20
Pris: 1500kr

Spørsmål ta kontakt:
Sverre Dyrnesland Vik
99594575

Møte NCF mars 2021



GLEDE- FELLESSKAP-TRYGGHET- HANDLEKRAFT



Hva tenker Fana rundt sykkeltraining?

- ◉ Bredde
 - Alle som ønsker å sykle skal få muligheten
- ◉ Topp
 - De som vil, skal få muligheten til å satse og bli så god som de kan
- ◉ Nivåtilpasset
 - Deler etter hvert i ulike grupper; utgangspunkt i alder, men justeres etter nivå/ferdighet.
 - Skiller ikke jenter og gutter



Hva tror vi er viktig?

- ⊙ Riktig nivå på trening – alle må være med
- ⊙ Lek og moro – teknisk trening / sykkelmestring
- ⊙ Tidlig med på ritt – da blir det gøyere å trene
- ⊙ Samlinger/aktiviteter der alle treffes (10-18 år)
- ⊙ Reiseritt – lav terskel sportslig og økonomisk - ønsker at alle blir med på 1 – 2 ritt i andre byer
- ⊙ Fokus på jenter; rekruttering, trening og ritt



GLEDE- FELLESSKAP-TRYGGHET- HANDLEKRAFT



TVK



Rekruttering i TVK





Sykkelskole for økt rekruttering



TVK Sykkelskole



Har du lyst til å bli bedre til å sykle?

TVK, landets eldste sykkelklubb, inviterer gutter og jenter fra 1. – 4. klasse til sykkelskole i Granåsen. Skolen vil gå over fire mandagskvelder og omhandle grunnleggende sykkelferdigheter med erfarne trenere. Det er ingen spesielle krav til ferdigheter eller sykkel, men deltagerne må kunne sykle uten støttehjul eller hjelp.

Tidspunkt og oppmøte:

Man 04.05.15 kl. 17.00 – 19.00

Man 11.05.15 kl. 18.00 – 19.00

Man 18.05.15 kl. 18.00 – 19.00

Man 01.06.15 kl. 18.00 – 19.00 (Skogly skistadion, Ringvoll)

Oppmøte ved Arenabygg Hopp (til høyre for hoppbakken, følg skilting fra Sparebank-hytta).

Møt opp i god tid første mandag for registrering/betaling og en sikkerhetssjekk av bremses, justering av gir osv. Det vil bli servert frukt og saft etter hver trening, og kaffe til foreldre som venter på sine håpefulle. Pris er kr 400,- pr pers som også inkluderer gratis medlemskap i TVK ut året. De som ønsker dette, må si fra i løpet av sykkelskolen. Påmelding via denne linken: <http://tinyurl.com/mshi36f>



Ta med sykkelen og bli med!



Fast tilholdssted, Nilsbyen





Jevn økning i rekrutteringen

Antall barn & unge på mandagstreninger	2017	2018	2019	2020
Gjennomsnitt	30	50	60	98
Maks	45	66	82	137



Trenerne – en viktig ressurs



TVK-samling i Trysil 2019







NILSBYEN

- TERRENGSYKKELPARK -

Fra drøm til
virkelighet

Hvorfor et eget anlegg

-Kan vi ikke bare sykle på stiene i marka?

- Andre brukere
- Slitasje
- Forutsigbarhet
- Rekruttering
- Uorganisert aktivitet





Planlegging

- Inspirasjon
- Område og geografi
- Kommune og idrettsråd
- Spillemiddelordningen
- Finansiering
- Lobbyvirksomhet

Se også: <https://www.nilsbyen.no/gode-rad>



Bygging

- Kunnskap
- Kvalitet
- Lidenskap

Dugnad 2500

- Stibyggerkurs
- Faste dugnadsdager
- Positiv koronaeffekt?



A high-angle photograph of a gravel mountain bike trail winding through a dense forest. Four children are riding their bikes along the path. The child in the foreground is wearing a blue and red jersey and a blue helmet. The child further back on the right is wearing a blue and white jersey and a yellow helmet. The trail is made of light-colored gravel and is surrounded by lush green vegetation and tall trees.

Oppsummering

- Suksess
- Medaljens bakside?



SSP Media
Sigurd Salberg Pedersen

www.nilsbyen.no

<https://www.facebook.com/nilsbyenterrengsykkelpark>

https://www.instagram.com/nilsbyen_terrengsykkelpark/

Harstad





- Stiftet 2003
- Ca 450 medlemmer
- 6 treningsgrupper for barn og ungdom
- Harstad ca 25 000 innbyggere
- Anlegg





Tre områder for satsning på barn og ungdom

- Sosialt miljø og positivitet
- Lav terskel for deltakelse
- Satsning på aktivitet

Sosialt miljø og positivitet

- 2-3 trenere pr treningsgruppe.
 - Alle skal bli sett og ivaretatt på treninger.
 - Alle skal bli godt kjent med trenerne.
- Positivitet gjennom glede og mestring. Lov å prøve og feile.
- Alle treningsgrupper får en årlig sum på 7500.- som er øremerket sosiale tiltak for treningsgruppen. Ungene er med å bestemmer hvordan pengene skal benyttes.
- Tenke utradisjonelt. Benytte andre arenaer enn bare treningsarenaene, lekeland for eks. Tenke utenfor klubbdimensjonen, inkludering og folkehelse.

Lav terskel for deltakelse

- Økonomiske forhold.
 - Lav klubbkontingent.
 - Ingen treningsavgifter.
 - Klubben dekker påmelding til ritt.
 - Reisestøtte for ungdom.
 - Symbolske summer i egenandel på samlinger og klubbaktivitet.
- Unngå utstyrsjag.
- Alle unger får sykkelkjorte ved første gangs innmelding.
- Unger og foreldre skal oppleve at det er enkelt å komme i gang med sykling i HCK.

Satsning på aktivitet

- Strategisk valg å satse på sponsorer og samarbeidspartnere som vil bidra til aktivitet.
 - Trenere og ressurspersoner skal drive aktivitet for barn og unge. Ikke dugnad, loddsalg og annet inntektsgivende arbeid.
- Kompetanse på å søke på diverse midler som går til aktivitet for barn og ungdom.
- Vi ønsker god foreldreinvolvering. Lettere å få hjelp til samlinger, arrangement etc.
- Tenke nytt: For eks når Corona stengte ned landet 12 mars i fjor, kjøpte vi 12 ruller øremerket ungdom. Gratis å låne for ungdommen.

Utfordringer

- Vi ønsker flere jenter.
- Flere må fortsette med sykling når de kommer opp på juniornivå.
- Få flere skolerte trenere.



Takk for
oppmerksomheten