

Sportsklubben Falken



Mestring – Utvikling – Felleskap
*Vi realiserer drømmer med bredden til
topps!*

Klubbhåndbok

Draft Revidert 24.10 2018



Denne klubbhåndboken inneholder informasjon om hvilke krav og regler som gjelder i Sportsklubben Falken sine aktiviteter. Annen nyttig informasjon og visjoner for klubben finnes også her.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1	Velkommen til Sportsklubben Falken.....	3
2	Sportsklubben Falken sin ViSJON	4
3	Våre verdier:.....	4
4	Sportsklubben Falken sine prinsipper.	4
5	Mål.....	6
5.1.1	Tiltak for jevn og stabil rekruttering:	6
5.1.2	Tiltak for å redusere frafallet av løpere:	6
5.1.3	Resultatmål	6
6	Lisens	7
7	Regler og sikkerhet	8
8	Falkens Utviklingstrapp	9
8.1	Skøyteskolen	9
8.2	Foresatte (Mamas & Papas).....	10
8.3	Rekrutt 1 og 2.....	10
8.4	Yngre løpere 10-12 år.....	11
8.5	Junior C- og Junior B.....	12
8.6	JUNIOR A – SENIOR	12
8.7	Veteran.....	12
9	Deltagelse på stevner i norge	13
10	Anbefalt utstyr på is	14
11	Rekrutteringsplan og klubbsamlinger.....	15



1 VELKOMMEN TIL SPORTSKLUBBEN FALKEN

Sportsklubben Falken er en tradisjonsrik skøyteklubb i Trondheim med både fortidas og framtidens helter. Klubben ble stiftet som en AIF-klubb 9. februar 1925 på Lademoen, nærmere bestemt Strandveien i Trondheim. Klubben hadde også sin egen bane, Reina idrettsplass, der det ble arrangert idrettsstevner, fotballkamper og skøyteløp. Banen ble opparbeidet av medlemmene, og drevet av klubben fra 1929 til 1940. Banen ble dessverre ødelagt da tyske bombefly bommet på jernbanelinja, som lå et lite steinkast bortenfor.

I dag har Spkl. Falken bare en idrettsgren, hurtigløp på skøyter, men kan se tilbake på en rik historie. På sitt største, i 1950-årene, hadde klubben over 700 aktive medlemmer som drev idrett både sommer og vinter.

Mest kjent er vel klubben likevel for sine bragder på skøytebanen, med løpere som Henry Wahl, Sverre Farstad og Hjalmar Andersen, den berømte Falken-trioen, som gjorde storfangst av medaljer på slutten av 1940- og begynnelsen av 1950-tallet. Senere kom storløpere som Villy Haugen og Jan Egil Storholt. Den siste medalje-sankereren foreløpig er Eskil Ervik, og for tiden har vi flere løpere på landslaget og NSF Talent 2022. Spkl.Falken har i dag i underkant av 35 lisensierte skøyteløpere. Noen av dem konkurrerer i norgestoppen i aldersbestemte klasser.

Vår hjemmearena er Leangen kunstisbane, som er en del av Leangen idrettspark i Trondheim.

Spkl. Falken sin klubbhåndbok er en veileder for alle som har noe med Falken å gjøre, enten det er som medlem, foresatt, instruktør eller funksjonær. Vi ønsker å formidle vårt verdigrunnlag, hvordan vi driver vår aktivitet, hva dere kan forvente av oss og hva vi forventer av dere. Ikke minst ønsker vi å formidle hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkommen og også føler dette.

Mestring, utvikling og felleskap er tre viktige elementer i vår filosofi som vi ønsker skal være synlig i alle våre aktiviteter.

Klubben er opptatt av at skøyteløping skal være et lavterskel-tilbud hvor delaktighet ikke hindres av økonomiske grunner. Vår økonomi er avhengig av at de som velger å være medlem av klubben, også bidrar til at klubben får inntekter gjennom dugnader og sponsorer eller på annet vis.

Vi har fokus på individets mestring, inkludering og realisering av drømmer og mål i felleskap.

Hilsen styret i Sportsklubben Falken



2 SPORTSKLUBBEN FALKEN SIN VISJON

Spkl. Falkens visjon er: Vi realiserer drømmer med bredden til topps.

Dette innebærer at:

1. Vi skal være kjent som en klubb med godt miljø og samhold, hvor alle er like betydningsfulle.
2. Vi skal ha en sterk og bevisst ledelse av klubben.
3. Vi skal ha god økonomisk styring og kontroll.
4. Vi skal være åpne for forandringer, samarbeid og nyvinninger samtidig som vi skal bygge videre på våre tradisjoner og vår historie.

3 VÅRE VERDIER:

Mestring - Glede & Lidenskap

Når våre medlemmer opplever mestring på isen, glede i fellesskapet, gode sportslige resultater, i samsvar med våre verdier og i en bærekraftig klubb, vet vi at vi er på rett vei. For å lykkes med å oppnå mestring, glede & lidenskap, kreves tydelig retning, kontinuitet og kompetanse.

Utvikling

I vår klubb søker vi utvikling og forbedring hele tiden. Gjennom dette skal vi få frem det beste i mennesker og situasjoner for å skape skøyteglede, mestring og personlig utvikling for alle! Dette kan vises i bedre kommunikasjon i hverdagen, gode administrative rutiner for å effektivisere drift og skape rom for forbedring av det sportslige tilbudet slik at våre ledere og trenere får økt kvalitet i praksis med sine utøvere.

Fellesskap

I vårt fellesskap er vi opptatt av å søke utvikling til det bedre. Gjennom evnen til å bidra inn i fellesskapet med sitt eget, kan den enkelte også høste tilhørighet, anerkjennelse og vekst.

4 SPORTSKLUBBEN FALKEN SINE PRINSIPPER.

Gøyalt

Det skal være gøy å trene i Spkl. Falken.

Holdningsskapende

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren, treningskamerater og alle andre som er i kontakt med idretten vår. Vi ønsker å være inkluderende i alle ledd.



Alle oppgaver som skal løses er like viktige uansett om de skal utføres av utøver, trener, foreldrekontakt, styremedlem eller funksjonær. Det er den som til enhver tid eier en oppgave, som er ansvarlig for at den blir løst etter beste evne. Vi må respektere at vi har ulike måter å tilnærme oss oppgaver på og hvordan disse løses. Det er lov å komme med kritikk, men den skal være konstruktiv og velmenende. Husk at det er lov å komme med ros og hyggelige tilbakemeldinger.

Skøytesport er kjent for å være en ren idrett, og Spkl. Falken er opptatt av å bidra til at den også forblir det i fremtiden. Vi støtter derfor det arbeidet Antidoping Norge gjør, og gjennomfører jevnlig seminarer i samarbeid med Ren Idrett. Bruk av alkohol blant utøvere, trenere og ledere i forbindelse med treningssamlinger og konkurranse er ikke i tråd med våre verdinormer og vil ikke bli akseptert.

Måltrettet

En treningsøkt skal oppleves meningsfylt, inspirerende og med klare mål. Vi skal som klubb stå samlet og hjelpe hverandre å gjøre hverandre gode.

Miljø

Spkl. Falken vil tilby et godt og inkluderende idrettsmiljø som skaper glede, entusiasme, fellesskap og utvikling. Gjennom trygghet og respekt for hverandre gjør vi hverandre gode. Sosiale arrangementer under samlinger og konkurranse er en del av klubbens fellesskap, og ubegrunnet uteblivelse vil ikke bli betraktet som god kutyme.

I Spkl. Falken er vi stolte av klubben vår. Det forplikter å representere Spkl. Falken, og vi ønsker å være synlige på en positiv måte. I Spkl. Falken utvikler vi vennskap.

Slik utvikler vi et godt miljø:

- Vi hilser på hverandre når vi møtes.
- Vi gir oppmuntring til alle. Husk at vi er en del av samme lag.
- Når én lykkes, drar han/hun andre med seg.
- Vi er åpne og ærlige og gir og mottar tilbakemeldinger på en saklig måte.



5 MÅL

Rekruttering i alle ledd er en prioritert oppgave for å sørge for bærekraft og kvalitet for alle medlemmer. Du er en ressurs som vi har behov for. Klare roller, inkludering, kompetansebygging og mestring er virkemiddel i dette arbeidet. Se egen informasjon om roller og kompetansebygging på STSK sine sider xxx.

Sportsklubben Falken er en klubb som skal være inkluderende, vi skal ha medlemmer og aktive i klubben fra 5 år til over 80 år, og alle er like viktige for klubben.

Vårt mål er:

”Vi ønsker at flest mulig skal oppleve mestring og glede med hurtigløp som idrett”

Utgangspunktet for dette er:

- Jevn og stabil rekruttering av nye løpere
- Redusere frafallet av løpere
- Funksjonærutvikling
- Trenerutvikling og utvikling av aktivitetsledere
- Modeller for begge kjønn i trenergruppene.

5.1.1 TILTAK FOR JEVN OG STABIL REKRUTTERING:

- Lage, implementere og aktivt følge opp rekrutteringsplan
- Arrangere skøyteskoler hvert år
- Vervekampanjer
- Positiv omtale av idretten og klubben inklusiv profilering

5.1.2 TILTAK FOR Å REDUSERE FRAFALLET AV LØPERE:

- Tilby et godt sosialt miljø
- Tilby et best mulig sportslig tilbud
- Sikre medbestemmelsesrett for den enkelte løper og et tilpasset sportslig tilbud
- Fokuserer på prestasjoner og langsiktig utvikling framfor konkurranse og resultat
- Fokuserer på gode holdninger, positivitet og respekt
- Sikre foreldreengasjementet i klubben
- Ha en profesjonell organisasjon med en trygg og sunn økonomi

5.1.3 RESULTATMÅL

Aktivitetsvekst på 10% årlig i aldersgruppen 6 – 15år iht idrettsregistreringen.

Vi skal ha løpere som hevder seg nasjonalt og internasjonalt i Junior og Senior klassen.

Tilstrekkelig og kompetente trenerressurser for å dekke klubben behov for skøyteskole og alle aldersklasser.



6 LISENS

Det skal løses lisens i Norges Skøyteforbund (NSF) for alle aktive i klubben. Utøvere uten lisens skal nektes å starte i stevner. Nytt fra 2018 er at det kan løses engangslisenser.

Kasserer / lisensansvarlig registrerer lisenser for utøvere per 1. september hvert år. Gjennom sesongen oppdateres lisensregisteret med nye aktive utøvere. Lisensbeløpet er kr. 0,- under 12 år, men graderes for eldre løpere og etter type lisens som løses (ordinær, utvidet, trim, veteran, engangs osv).

For de som driver med flere enn en av idrettene underlagt NSF (dvs. kortbane, langbane, kunstløp, roller derby), holder det å løse lisens for kun en av disse. Lisensen inkluderer forsikring som dekker skader på trening og i løp. Det er klubben som bestiller lisens på vegne av løperen, så ta kontakt dersom det er aktuelt. Mer info om lisens finner du på NSFs hjemmeside.



7 REGLER OG SIKKERHET

Hurtigløp på skøyter er en idrett hvor det er stort fokus på sikkerhet. Spkl. Falken har derfor følgende sikkerhetsregler:

Alle skal ta hensyn til andre utøvere

Første ettermiddagsøkt på is er forbeholdt løpere inntil 12 år

Andre ettermiddagsøkt reserveres for løpere over 12 år

Maskin-innkjøringen nærmest parkeringsplassen skal være sikret med beskyttelsesputer

Alle sikkerhetsputer skal være på plass rundt banen. Dersom putene mangler, må farten ned!

Merk! Det er brukerne, dvs trenere og/eller foreldrene til mindreårige brukere, som er ansvarlig for at beskyttelsesputer er på plass.

På alle økter hvor farten er så stor at det er en fare for skade ved fall, skal alltid alle sikkerhetsputer være på plass.

Isflaten på Leangen er delt opp i en indre flate og en ytre hurtigløpsflate.

- Indre flate brukes i hovedsak til yngre løpere i forbindelse med svingtrening og skøyteskole.

Ytre flate har 3 baner med følgende baneregler under trening:

- Oppvarmingsbane er bane vi er oppreist i.
- Indre bane er toppfartsbane.
- Ytre bane blir brukt for å gjøre øvelser

Starttrening blir gjennomført på 1000 meter start/mål (Midt på langside ytre bane). Dette på grunn av fare ved fall i utgang av svingen.

På hurtigløps [treningstider](#) er det Spkl.Falkens trener som styrer økta i samarbeid med de andre klubbenes trenere.

Alle tar hensyn til alle på isen – vi har alle typer løpere på isen i klubben vår!



8 FALKENS UTVIKLINGSTRAPP

I hurtigløp er aldersklassene delt opp iht NSF sine regler. I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning (10 år og oppover), siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse.

F. eks. 10 års klassen i sesongen 2018/2019 er :

11 år: G/J 11 år Født 1.7.2006 - 30.6.2007

10 år: G/J 10 år Født 1.7.2007 - 30.6.2008

Tilsvarende inndeling gjelder alle klasser fra 10 år og oppover.

For klassene under under 10 år gjelder ikke aldersklasser. Her opereres det ikke med aldersklasser men med klassene rekrutt 1 og rekrutt 2. Forskjellen på disse klassene er ferdighetsnivå . Rekrutt 1 er nybegynnere på skøyter.

8.1 Skøyteskolen

For alder fra 5 år t.o.m. 10 år

Barna lærer grunnleggende skøyteferdigheter og ingen forkunnskaper er nødvendig. Alle instruktører har lang erfaring med skøytetrening. Allsidig aktivitet med fokus på mestring i bruk av skøyter og til å ha det gøy på isen. Deltagere vil bli plassert i én av tre grupper ut fra tidligere skøyteerfaring og alder.

Forventninger til løpere

- Ha det artig på trening!

Løpernes forventninger til klubben

- Gode trenere og treningsforhold. 5 økter høst og 8 økter vår fordelt over like mange uker.
- Tilgang til leie av bra treningsutstyr i klubben.
- Kan delta på kretsens konkurranser på Leangen.
- Vil få tilbud om å låne skøyter (innenfor vår beholdning av skøyter).



8.2 Foresatte (Mamas & Papas)

Forventninger til foresatte

- Hjelp til med å sørge for at sikkerhetsputer er på plass.
- Ha skarpe skøyter til trening (delta på slipekurs)
- Følge opp at utøveren har med seg det utstyret som trengs på trening
- Bidra som funksjonær i forbindelse med løpsavvikling. [Link til info fra STSK.](#)
- Enkle dugnadsoppgaver

Foresattes forventninger til klubben

- Det kommer trener på oppsatte treningene
- Vi jobber for å få best mulig treningsforhold og kvalitet i trening for klubbens medlemmer
- Klubben har tilgjengelig slipeutstyr til de som låner skøyter av klubben
- Klubben avvikler slipekurs og bistår med råd ved anskaffelse av utstyr

8.3 Rekrutt 1 og 2

Etter gjennomført skøyteskole t.o.m. 9 år

Forventninger til løpere

- Ha det artig på trening
- Behandle klubbens utstyr pent
- Deltagelse på regional klubbssamling (Sesongstart i Fosenhallen (September) og/eller helgetur til Kristiansund Arena (November))

Løpernes forventninger til klubben

- Gode trenere og treningsforhold
- Organisert trening minst én gang pr. uke i vinterhalvåret. Når isen kommer på Leangen vil en tilby trening 2 ganger i uken, primært tirsdag og torsdag.
- Kan delta i regionale (i Sør Trøndelag Skøytekrets) konkurranser (kretsløp) i henhold til klubbens konkurranseprogram for gjeldende sesong.
- Hvis løperen har eldre søsken (10 år og eldre), kan løperen delta på Sandefjordløpet som søskenrekrutt.
- Vil få tilbud om å låne skøyter.
- Tilrettelegging på regional samling.
- Klubben tilbyr ikke noe organisert opplegg på sommerisen på Hamar for denne gruppen.
- Klubben skal ha en rekruttansvarlig som foreldre kan kontakte. I tillegg vil klubben ha 1 trener og en assistent som skal ha ansvaret for det treningsfaglige opplegget.



8.4 Yngre løpere 10-12 år

Forventninger til løpere

- Ha det artig på trening
- Behandle klubbens utstyr pent
- Bidra til å utvikle seg selv og klubben gjennom sportslig deltagelse
- Deltagelse på regional klubbsamling (Sesongstart i Fosenhallen (September) og/eller helgetur til Kristiansund Arena (November)) og nasjonalt stevne (Sandefjordløpet i Vikingskipet).

Løpernes forventninger til klubben

- Oppstart barmarkstrening medio september. På sommerisen legger klubben opp til at løperne kan delta på sommercamp i regi av Norges Skøyteforbund. Når isen kommer på Leangen vil en tilby trening 2 ganger i uken, primært tirsdag og torsdag. Det kan legges opp til istrening lørdag/søndag etter avtale med trener.
- Det forutsettes at løperne har egne lengdeløpsskøyter. Klubben har noen få modeller klappskøyter for utleie (små størrelser).
- Klubben skal ha 1-2 trenere på dette alderstrinnet.
- Mulighet for å delta på kretsstevner, Hamarlekene, Vikingløpet (fom 11 år) i Tønsberg, Landsmesterskapet (12 år) og Sandefjordløpet, se tabell. På disse stevnene skal klubben stille med 1 trener. På andre utenbys stevner kan det ikke forventes at klubben stiller med trener.
- Klubben kan delvis dekke utgifter for løperen ifm. Sommercamp, Landsmesterskapet og Viking Race i Nederland.



8.5 Junior C- og Junior B

Forventninger til løpere

- hjelpe til med å sørge for at sikkerhetsputer er på plass
- Være gode forbilder for de yngre løperne
- Det forventes at man avlegger basistester i henhold til NSF sine retningslinjer.
- Det forventes at man deltar i konkurranser i henhold til klubbens konkurranseprogram for gjeldende sesong.
- Bidra til å utvikle seg selv og klubben gjennom sportslig deltagelse og å utvikle egen trenerkompetanse
- Bidra som trener i Skøyteskole for barn mot fastsatt vederlag
- Deltagelse på regional klubb samling (Sesongstart i Fosenhallen (September) og/eller helgetur til Kristiansund Arena (November)) og nasjonalt stevne (Sandefjordløpet i Vikingskipet).

Løpernes forventninger til klubben

- Oppstart barmarkstrening april/mai. Klubben forventer/oppfordrer at løperne har rulleskøyter/kortbaneskøyter/lengdeløpsskøyter. Det legges opp til inntil 1 uke på sommerisen m/sommerløpet hvor 1 trener er tilstede. I tillegg vil det etter behov kunne legges opp til ei høstsamling på is (Berlin, Inzell, Nederland og Stavanger) hvor 1 trener er tilstede.
- Klubben skal ha trener(e) på plass før oppstart barmarkstrening.
- Klubben kan inngå treningssamarbeid med andre klubber/team.
- Stevner: Kvalifiseringsstevne gutte/jente landskamp, Odalsskøyta, Hamarlekene og Vikingløpet i Tønsberg. tillegg vil det være aktuelt for de løperne som er kvalifisert å delta på Norgescup, Vikingrace i Nederland, Landsmesterskapet og NM for junior, se tabell.
- Klubben kan dekke delvis utgifter for løperne i forbindelse med Landsmesterskapet, Viking Race i Nederland og NM.

8.6 JUNIOR A – SENIOR

Likt som junior C – junior B, med unntak av deltakelse i gutt/jente/junior stevner, se tabell.

Ved kollisjon av junior/senior løp ifm med store stevner som NM, vil klubben forsøke å finne en løsning slik at både junior/senior løperne har 1 trener tilstede.

8.7 Veteran

Forventninger til løpere

- hjelpe til med å sørge for at sikkerhetsputer er på plass
- Være gode forbilder for de yngre løperne



- Bidra til å utvikle seg selv og klubben gjennom sportslig deltagelse og å utvikle egen trenerkompetanse
- Bidra som trener for Skøyteskole mot fastsatt vederlag
- Deltagelse på regional klubbssamling (Sesongstart i Fosenhallen (September) og/eller helgetur til Kristiansund Arena (November)).

Løpernes forventninger til klubben

- Tilbud om barmarkstrening i sommersesong.
- Tilgang til hurtigløps-arrangementer i forhold til sportslig nivå i løpet av sesongen

9 DELTAGELSE PÅ STEVNER I NORGE

	Hamar-lekene	NC	NM	Sandefjord-løpet	Viking-løpet	LM
Datoer 18/19-sesongen	5. – 6. jan	div.	29-30. des./ 12-13. jan	02.-03. mar.	26-27. jan.	15-17. febr.
Rekrutt – 10 år				Kun søsken-rekrutt		
10-12 år	X			X	Fom 11 år	12 år
Junior C – Junior B	X	(X)	X	X	X	X
Junior A-Senior	X	X	X			

I tillegg kommer kvalifiseringsstevne for junior C/junior B jente/gutte-landskamp Norge, Nederland og Tyskland.

Ved kvalifisering av løpere på Vikingløpet i Tønsberg, vil løpere delta på Viking Race i Nederland.

Norges Cup er for løpere som er i klasse B2 eller eldre. Løpere i Jr C eller B1 kan kvalifisere for tidligere deltakelse gjennom oppnåelse av tidskrav fastsatt av NSF.



10 ANBEFALT UTSTYR PÅ IS

Vi anbefaler at alle løpere benytter kuttsikker ankelbeskyttelse og at all hud, bortsett fra ansiktet, skal være dekket av klær.

For skøyteskole må følgende utstyr være på for å være med på organisert trening:

- Hjelme
- Klær som dekker hele kroppen.

Skøytesko og -stål

Skøytestålet skal ikke være på annet underlag enn is, derfor må skøytene ha kalosjer. Dette er noe som kan kjøpes i tidtagerbua på Leangen.

Ha gjerne med et gammelt håndkle som du kan bruke til å tørke av skøytene etter trening for å unngå at stålet rustet. Ikke sett på kalosjene før de har tørket!

Vi har et begrenset utvalg av utlånskøyter i ulike størrelser, både klappskøyter og Viking Unlimited (for nybegynnere). For mer informasjon, ta kontakt med trenere eller styret.

Nye og brukte lengdeløps skøyter bør sjekkes ift at de er riktig bueslipt minst en gang i sesongen.

Bekledning og trikoter til trening og løp

Klubben har klubbdrakter til salgs og noen heldekkende trikoter til salgs/leie. Ta kontakt på [link](#) for å få pris.

Link til nettsider for skøyteutstyr:

[Robito](#)

[Vikingskipet sport](#)

[Aalberg Skoservice. Formtilpassing og vakumering av skøytesko.](#)

Odd Ole Trøan i [tidtagerbua](#) tilbyr sliping og buesliping. Han har ett lite utvalg av skøyter og rekvisita til salgs.



11 REKRUTTERINGSPLAN OG KLUBBSAMLINGER

Års hjul for rekruttering		
Når	Aktivitet	Hvem
Mars	Planlegge skøyteskole høst	Styret
Mai	Reservere banetid på Inne is høst	
August	Reservere banetid på ute is vår semester	
September	Reklamere og åpne for påmelding for skøyteskole høst	
Oktober- Desember	Gjennomføre skøyteskole på inne is	
November	Planlegge skøyteskole vår	Styret
Desember	Reklamere og åpne for påmelding for skøyteskole vår	
Januar - Mars	Gjennomføre skøyteskole på uteis	

Års hjul for klubbsamlinger*		
Når	Aktivitet	Hvem
Mars	Hjallis æresløp	Alle løpere
September	Sesongåpning Fosen Hallen m/ overnatting	Alle løpere
November	Samling og kretstevne i Kr. Sund med overnatting	Alle løpere
Februar	Sandefjordløpet med overnatting	10 år - >

*Se terminliste for eksakte datoer