

KLUBBHÅNDBOK
FOR
Søre Ål idrettslag



Oppdatert 21. desember 2023

Innhold

Innhold	3
Innledning	5
Klubbinformasjon.....	5
Visjon.....	6
Virksomhetsidé	6
Verdier	6
Organisasjon	6
Organisasjonsstruktur	6
Årsmøtet	6
Styrets roller og oppgaver.....	7
Kontrollutvalg.....	8
Valgkomité	9
Andre funksjoner	9
Politiattestansvarlig	9
Barneidrettsansvarlig.....	9
Frivillighetskoordinator	9
Arrangementsansvarlige	9
Ansvarlig for hjemmeside og sosiale medier	9
Aktivitetshusansvarlig	10
Klubbens lov.....	10
Klubbdrift	10
Årshjul	10
Kurs og utdanning	10
Medlemshåndtering.....	10
Dugnad og frivillig arbeid	10
Oversikt over idrettslagets dugnader	11
Anlegg og utstyr	11
Økonomi.....	11
Forsikringer	12
Kommunikasjon	12
Politiattester	12
Klubbens antidopingarbeid.....	13

Medlemskap	13
Medlemskontingent.....	13
Utmerkelser og æresbevisninger	14
Klubbens aktivitetstilbud	14
Generelt om barne- og ungdomsidrett.....	14
Barneidrett.....	14
Ungdomsidrett	15
Paraidrett	15
Klubbens undergrupper	15
Langrenn	15
Hopp og kombinert	16
Fotball	16
Skøyter	16
Idrettsskole	17
Reiser i regi klubben.....	17
Klubbens arrangementer	18
Sjusjøen Skimarathon	18
Natrudstilrennet	19
Rollebeskrivelser	19
Foreldre.....	19
Gruppeledere	19
Trenere.....	19
Dommere	20
Alle roller	20

Innledning

Søre Ål idrettslag ble offisielt stiftet 5. desember 1944, men ble opprinnelig etablert som Søre Ål Skilag 10. mars 1927. Søre Ål Skilag ble lagt ned da krigen brøt ut i Norge som en protest mot nazistenes idrettsorganisasjon, men gjenoppstod som Søre Ål idrettslag mot slutten av krigen.

Idrettslaget tilbyr aktiviteter innen langrenn, hopp/kombinert, skøyter, fotball og allidrett/idrettsskole til barn og unge. Idrettslaget har lengst tradisjoner innen langrenn og hopp, mens fotball (2019) og skøyter (2020) er nye idretter. Idrettslaget har i dag nærmere 600 medlemmer, derav over 350 barn og unge i alderen 5 til 18 år som deltar ulike aktivitetstilbud. I tillegg har idrettslaget en treningsgruppe for voksne som hovedsakelig trener med Birkebeinerrennet som mål.

Søre Ål IL er et breddeidrettslag, men har gjennom historien bidratt til å utvikle flere utøvere på øverste nasjonale og internasjonale nivå. De tre mest profilerte utøverne som har representert Søre Ål IL er langrennsløperen Brit Pettersen Tofte, kombinertløperen Mikko Kokslie og skihopperen Robert Johansson. Alle disse tre utøverne kan vise til resultater på øverste internasjonale nivå.

Denne klubbhåndboka er laget av styret og skal være et arbeidsverktøy for alle medlemmer, inkludert styret, komiteer og utvalg, foreldre, utøvere, trenere og dommere. Klubbhåndboka skal gi viktig informasjon om Søre Ål IL sine målsetninger, organisering, idrettsaktiviteter og drift. Den skal sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og iverksettes.

Klubbinformasjon

Navn:	Søre Ål Idrettslag
Stiftet:	5. desember 1944 (først etablert som Søre Ål skilag 10. mars 1927)
Idrett(er):	Langrenn, hopp, kombinert, skøyter, friidrett, fotball og idrettsskole
Postadresse:	Postboks 2008, 2606 Lillehammer
Epostadresse:	post@saal.no
Internettadresse:	www.soreaal.no
Organisasjonsnummer:	969 975 262
Bankforbindelse:	DnB
Bankkonto:	1644.32.84811
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)
Tilknyttet:	Norges skiforbund/Opland idrettskrets, Norges fotballforbund/Indre Østland fotballkrets, Norges skøyteforbund/Opland skøytekrets, Norges friidrettsforbund/Innlandet friidrettskrets, Innlandet idrettskrets, Lillehammer idrettsråd.

Visjon

Idretts glede og fellesskap for alle

Virksomhetsidé

Søre Ål IL skal skape allsidige aktivitetstilbud og møteplasser innen våre idretter både sommer og vinter.

Verdier

Fellesskap: Søre Ål IL skal skape trygge møteplasser som inkluderer alle, uavhengig av alder, kjønn, etnisitet og økonomi.

Mestring: Søre Ål IL skal legge til rette for at medlemmene skal oppleve mestring gjennom å prestere på eget nivå og etter eget ønske.

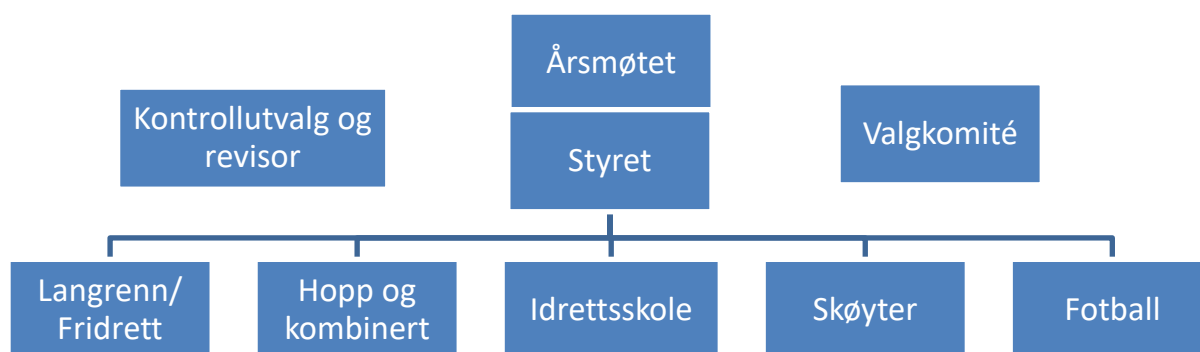
Idretts glede: Søre Ål IL skal legge til rette for at medlemmene skal få positive og gode opplevelser gjennom deltagelse i idrettsaktivitetene.

Folkehelse: Søre Ål IL skal bidra til at medlemmene etablerer en varig sunn og helsefremmende livsstil.

Organisasjon

Her kommer en beskrivelse av Søre Ål IL som organisasjon, nærmere bestemt organisasjonsstruktur, årsmøtets funksjon, styrets og styremedlemmenes rolle, samt andre viktige utvalg, komitéer og funksjoner.

Organisasjonsstruktur



Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år innen 1. april. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles. For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent. Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside og protokollen fra årsmøtet legges ut på hjemmesiden i etterkant.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Derfor bør alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, delta på årsmøtet.

Styrets roller og oppgaver

Styret i Søre Ål IL har møte siste onsdag i måneden, med unntak av juli og desember. Møtene avholdes primært i aktivitetshuset på Engesvea eller digitalt hvis hensiktsmessig.

Lovpålagte oppgaver for styret:

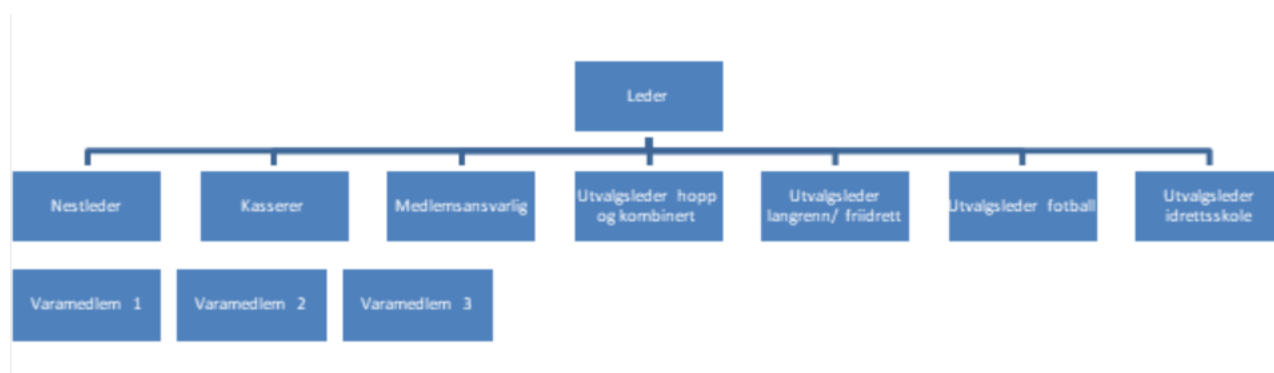
- Iverksette årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne ansvarlige for politiattester og for barneidrett

Faste poster på styremøter er godkjenning av referat fra forrige styremøte, økonomisk status v/kasserer, oppfølging pågående saker, status fra utvalgsledere og eventuelt.

Styret er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møtelederens stemme avgjørende. Styremedlemmene plikter å respektere et styrevedtak, selv om det er fattet mot vedkommendes egen stemme. Styremøter kan avholdes per epost eller per telefon. Det skal alltid føres protokoll fra styremøtene. Hvert styremøte bør innledningsvis starte med spørsmål om det foreligger mulig inhabilitet i noen av sakene, og behandlingen av inhabilitet skal alltid protokolleres.

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Styrets struktur og rollebeskrivelse



Leder (2 år)

- Mål- og strategiarbeidet i klubben
- Er klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger
- Står for klubbens daglige ledelse og koordinerer styrets og klubbens totale aktivitet
- Ta seg av inngående og utgående post, og eventuell arkivering
- Lager møteplan, innkaller til møter, forbereder saker og leder møtene

- Idrettsregistreringen

Nestleder (2 år)

- Er stedfortreder for lederen
- Sponsoransvarlig
- Lage oversikt over idrettslagets tillitsvalgte sammen med styret

Økonomiansvarlig/kasserer (2 år)

- Ansvarlig for regnskap og økonomi herunder oppfølging av regnskapsfører
- Sammen med styrets leder løpende godkjenne bilag og betalinger
- Redegjøre status for økonomi på hvert styremøte
- Sammen med styret fremlegge budsjetter og regnskap til årsmøte
- Rapportere regnskap og tall til NIF
- Samordnet rapportering av medlemstall og navn på styremedlemmer gjennom sportsadmin innen 30. april hvert år

Medlemsansvarlig (2 år)

- Fører protokoll fra alle styremøter
- Oppdatere vareregister i Rubic Medlem ved endring av medlemsavgifter

Utvalgsledere for langrenn, hopp, fotball og idrettsskole (1 år)

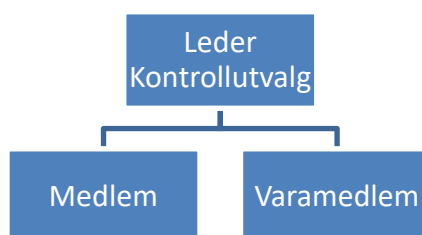
- Har det overordnede idrettslige ansvaret for sine respektive idretter
- Følger opp alle trenere og all treningsaktivitet i gruppa og sikrer at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt
- Arbeide for å realisere klubbens idrettslige målsettinger.
- Bidra til et godt samarbeid mellom gruppene i idrettslaget ved fordeling av ressurser

Varamedlemmer

Det er besluttet å ha 3 varamedlemmer, og da med følgende prioritet 1. varamedlem, 2. varamedlem og 3. varamedlem. 1. varamedlem velges for 2 år, de to andre varamedlemmene velges for 1 år. Et varamedlem skal tre inn i styret dersom et styremedlem er forhindret fra å møte til et styremøte eller er inhabil i en styresak. I Søre Ål IL er det tradisjon for at varamedlemmene inviteres til å delta på styremøter.

Kontrollutvalg

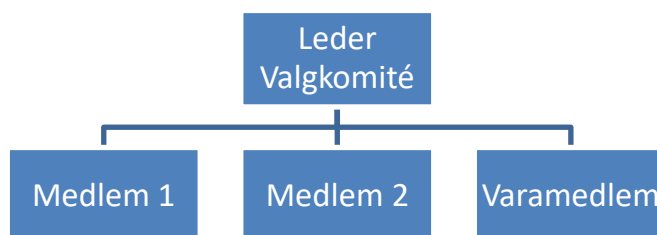
Kontrollutvalg er et årsmøte- eller tingvalgt organ som har to hovedoppgaver. Det skal dels kontrollere styret og avgi en beretning til årsmøtet/tinget, og det skal dels gi uttalelser til forslag som fremmes for årsmøtet/tinget.



For mer informasjon og støtte i arbeidet til kontrollutvalget. Les om kontrollutvalget på [NIF sine hjemmesider](#).

Valgkomité

Valgkomitéen skal rekruttere kandidater til styret og legge frem en innstilling på årsmøtet. valgkomitéen innstilles av styret og velges på årsmøtet.



Les mer om arbeidet til valgkomitéen i denne [veilederen](#).

Andre funksjoner

Politiattestansvarlig

- Politiattestansvarlig og personlig vara skal utnevnes av styret gjennom styre vedtak for å sikre dokumentasjon av hvem som innehar og har innehatt vervet.
- Ansvarlig for at idrettslaget følger politiattestordningen
- Kreve og dokumentere fremvist politiattest

Barneidrettsansvarlig

- Skal sikre gode rutiner for å spre informasjon om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett i alle ledd i idrettslaget.
- Skal oppfordre til at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig og variert aktivitetstilbud for barna i idrettslaget.
- Skal arbeide for at alle barn blir inkludert i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikke bare treningsavgift) bør være lavest mulig.

Frivillighetskoordinator

- Hovedansvaret for å koordinere frivillighetsarbeidet i idrettslaget og rekruttere frivillige til idrettslaget inntektsbringende aktiviteter
- En viktig del av dette arbeidet er å informere medlemmene om viktigheten av frivillighet og hvordan inntektene bidrar til idrettslagets aktiviteter

Arrangementsansvarlige

- Idrettslaget har ikke en egen arrangementsansvarlig da ansvaret for idrettslagets arrangementer fordeles mellom flere personer
- En viktig oppgave for de arrangementsansvarlige er å lede arbeidet med å lage gode arrangementer som i tillegg bringer inntekter til idrettslaget
- De arrangementsansvarlige må samarbeide med frivillighetsansvarlig for å rekruttere frivillige til arrangementene

Ansvarlig for hjemmeside og sosiale medier

- Skal oppdatere og utvikle idrettslagets hjemmeside
- Skal oppdatere idrettslagets Facebook-grupper
- Videreformidle informasjon om idrettslagets aktiviteter

- Formidle klubbens visjon og verdier både internt og eksternt

Aktivitetshusansvarlig

- Hovedansvaret for utleie og drift aktivitetshuset
- Sørge for at huset til enhver tid har det utstyret som trengs
- Sørge for at en driftsmanual er på plass
- Ha jevnlig dialog med booking ansvarlig
- Ha dialog med ansvarlig for hjemmeside, arrangementsansvarlig og anleggsansvarlig

Klubbens lov

Søre Ål IL har en egen lov som har blitt oppdatert og vedtatt på årsmøtet i mars 2022. Denne loven er ufravikelig og i samsvar med NIFs lovnorm for idrettslag og inneholder et minimum av det idrettslaget må ha i sin egen lov. Alle lovendringer må vedtas av årsmøtet og godkjennes av Innlandet idrettskrets.

Les mer om [Lov- og organisasjonsplan for Søre Ål IL](#)

Klubbdrift

I denne delen av klubbhåndboka beskriver klubben hvordan de arbeider for å oppnå en velfungerende drift av klubben.

Årshjul

Årshjulet gir en oversikt over de viktigste aktivitetene innen langrenn, hopp, fotball, skøyter og idrettsskole, inkludert treningsperioder, samlinger og arrangementer.

Kurs og utdanning

Trenere oppfordres til å ta kurs og kursavgiften dekkes av klubben. Alle med trenerverv i barne- og ungdomsidretten oppfordres til å gjennomføre [trenerattesten](#). Trenerløypa består av fire nivåer hvor hvert nivå har et hovedmål og en struktur for etter- og videreutdanning. Særforbundene tilbyr trenerutdanning innenfor sine idretter. Les mer om [trenerutdanningen i NIF](#).

Medlemshåndtering

Klubben benytter [Rubic Medlem](#), som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter. Via Rubic Medlem kan medlemmene selv utføre innmelding på en enkel måte.

I tillegg benytter klubben seg av Rubic Connect. Det er en applikasjon med funksjonalitet for å administrere aktiviteter og kommunikasjon med de aktive medlemmene.

Dugnad og frivillig arbeid

Søre Ål IL har ingen ansatte og drives utelukkende av frivillighet. Det vil si at foreldre, foresatte eller andre stiller opp uten å motta lønn. Frivillig arbeid gjennom dugnad er en avgjørende ressurs for vårt Idrettslag og helt nødvendig for at medlemmene skal kunne få et godt og variert aktivitetstilbud til en lav kostnad. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og at medlemmene ikke betaler treningsavgifter utover medlemskontingent.

Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet arrangere skirenn, rydde og klargjøre fotballbaner, parkeringsvakt under turneringer, kjøring til og fra kamper og kiosksalg. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad».

Dugnadsaktivitetene i Idrettslaget kan deles i to:

- Tiltak som skaper aktivitet og møteplasser for medlemmene, som treninger, kamper, skirenn, kveldsmat, kiosk på fotballkamper, samt rigging og stell av fotballbaner og skiløyper osv.
- Tiltak som skaper inntekter for idrettslaget. Vi ønsker å satse på noen faste arrangementer med god forutsigbarhet og en relativ god betaling per dugnadstime. I tillegg har vi besluttet at vi viderefører prinsippet om å ikke ha noen salgsdugnader (doruller, saft, sokker osv.).

Oversikt over idrettslagets dugnader

Det forventes at foreldre/foresatte til aktive medlemmer stiller på 2 dugnadsvakter knyttet til de inntektsbringende aktivitetene i løpet av året. Våre faste arrangementer er i hovedsak *Natrudstilrennet* og *Sjusjøen Skimaraton*. Disse er idrettslagets egne arrangementer, og skaper inntektene som er nødvendige for å dekke Idrettslagets driftskostnader.

Sjusjøen skimarathon

- Arrangementskomiteen består hovedsakelig av egne medlemmer
- Behovet å gjennomføre dette arrangementet er 55 frivillige

Natrudstilrennet

- Arrangementskomiteen består hovedsakelig av egne medlemmer
- Behovet å gjennomføre dette arrangementet er 30-35 frivillige

I tillegg til de faste arrangementene, skal idrettslaget være deleier på større arrangement som holdes i Lillehammer, som NM, Norges Cup og lignende.

Anlegg og utstyr

Her kommer en kortoversikt over anlegg som klubben disponerer (eier, leier eller låner):

- Fotball: Skogenbana Sør, Skogenbana Nord.
- Hopp: Engesvea hoppanlegg med bakkene K7, K12, K17, K25 og K40.
- Langrenn: Engesvea aktivitetspark og skiløypene i Søre Ål marka som der klubben står for løypekjøringen
- Skøyter: Ungdomshallen
- Idrettsskolen: Gymsalene i Åretta ungdomsskole

Aktivitetshuset stod ferdig høsten 2023 og skal være en naturlig møteplass for medlemmene i Idrettslaget, samt en samlingsplass for hele grenda gjennom utleie til diverse arrangementer.

Økonomi

Det er styret som har det overordnede økonomiske ansvaret for klubbens økonomi. Det innebærer at styret har ansvar for at klubbens midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte, en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring.

Styrets oppgaver knyttet til regnskap og økonomi:

- Styret skal sikre at det er en forsvarlig ansvarsdeling knyttet til regnskap og økonomistyring. Det skal utarbeides en fullmakts matrise og en tydelig rolleavklaring.
- Styret skal utarbeide et realistisk budsjett.

- Styret skal sikre at regnskapet føres fortløpende.
- Styret skal sikre at klubben har en egen bankkonto.
- Styret skal påse at det etableres rutiner for at to personer godkjenner bilag. Utbetaling kan godkjennes av en person utpekt av styret
- Styret skal påse at klubben har tegnet underslagsforsikring.
- Styret skal påse at klubben har valgt kontrollutvalg.

Styret kan delegere arbeidsoppgaver knyttet til den løpende bilagsføringen og ajourhold av regnskapet til regnskapsføreren.

Forsikringer

Alle som deltar i organisert aktivitet gjennom Søre Ål IL er forsikret gjennom NIF frem til den datoen de fyller 13 år. Fra den dagen de fyller 13 år er forsikringsdekning avhengig av hvilken aktivitet som gjennomføres og hvilke særforbund dette hører under. Det finnes muligheter for utvidet individuell forsikring for alle utøvere. De respektive grener er ansvarlige for å informere sine medlemmer om forsikringer for utøvere.

Klubben har utover dette forsikret de vesentlig eiendelene vi har som maskiner og hus og har tegnet ansvarforsikring. Klubben må tegne en underslagsforsikring for de to personene som disponerer klubbens konto.

Kommunikasjon

For at klubbdriften skal bli så god som mulig, er klubben avhengig av god kommunikasjon med alle medlemmene og andre som klubben har en relasjon til. Klubben har tre viktige kommunikasjonsplattformer; hjemmesiden, Rubic, og sosiale medier.

Viktig informasjon om blant annet klubbens målsetninger, drift, styremedlemmer, medlemskap, idrettsgrener og arenaer finnes på Søre Ål IL sin egen hjemmeside: <https://www.soreil.no> Software-programmet Rubic brukes som kommunikasjonsplattform for idrettslagets aktiviteter og medlemssystem. Gjennom [Rubic Connect](#) får medlemmene informasjon om og mulighet til å melde seg på treninger, kamper og dagnader. I tillegg har Søre Ål IL en [Facebook-gruppe](#), samt egne grupper for hver av hovedaktivitetene.

Politiattester

NIF jobber kontinuerlig for at idretten skal være et trygt og godt sted for alle medlemmer. Dette er også meget viktig for Søre Ål IL. Alle som utfører oppgaver i norsk idrett, som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming, skal fremvise politiattest. Ordningen omfatter både ansatte og frivillige over 15 år, og gjelder uansett om personen får lønn for oppgavene som utføres eller ikke.

Hensikten med en personsjekk er å bidra til at oppgaver kun utføres av skikket personer, slik at personer som kan utgjøre en risiko for overgrep eller skadelig innflytelse forhindres fra å påta seg slike oppdrag. Dersom attesten ikke er fremvist, er det ikke anledning til å utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Det er ikke anledning til å gjøre unntak fra dette.

For å søke om politiattest må du legge ved en bekreftelse fra idrettslaget på vervet du har i idrettslaget. Ta kontakt med politiattestansvarlig for å få personlig denne bekreftelsen. Skjemaet må

ikke være eldre enn 3 måneder når det sendes inn. Bekreftelsen sendes sammen med søknaden om politiattest til [politidirektoratet](#).

Når du mottar politiattesten, må denne fremvises politiattestansvarlig innen 3 måneder. Du kan vise den personlig eller sende den pr e-post. Politiattestansvarlig sletter e-post så fort informasjon om fremvist politiattest er lagret i attestoversikten i systemet til Rubic. Du er selv ansvarlig for å ta vare på attesten og klubben tar ikke vare på attester.

Dersom idrettslaget tidligere har mottatt politiattest fra deg, men ikke har lagret denne informasjonen, kan de måtte be om politiattest på nytt. Dette er nødvendig for at personer uten gyldig attest ikke bare skal kunne si «jeg har levert tidligere» til en ny politiattestansvarlig, og slik unngå å vise politiattest.

Dersom du søker politiattest og får svar fra politiet om at du ikke får ny politiattest fordi du tidligere har fått politiattest til bruk i samme idrettslag, ber du om å få tilsendt kopi av den tidligere politiattesten.

Mer informasjon om politiattestordningen finnes på [NIF sine nettsider om politiattester](#).

Klubbens antidopingarbeid

Klubben og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler og ble registrert som «Rent idrettslag» i 2020.

Se informasjon om [Rent idrettslag fra Antidoping Norge](#).

Medlemskap

Ved innmelding skal medlemmer registreres med navn, fødselsdato, adresse, epostadresse og telefonnummer i software-plattformen [Rubic](#). Navn og kontaktinformasjon til foresatte bør oppgis. Alle medlemmer har en egen personlig idrettsside på Min Idrett. Denne personlige siden må hvert enkelt medlem aktivere før den kan brukes. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine egne personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Når man vil bli medlem i en klubb, kan man ikke ha uoppgjorte regninger hos en annen klubb. Alle som har betalt medlemskontingent i klubben, er medlemmer. Medlemskapet regnes fra den dagen kontingenten er betalt.

Medlemskapet i idrettslaget kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon. En utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt. Et medlem som skylder kontingent for mer enn ett år, kan strykes, og da kan ikke medlemmet tas opp igjen før den skyldige kontingenten er betalt. Hvis medlemmet skylder kontingent etter forfalt to års kontingent, skal medlemskapet bringes til opphør ved strykning fra idrettslagets side. Dersom idrettslaget vurderer ekskludering av et medlem, må det ta kontakt med idrettskretsen da det finnes egne prosedyrer for ekskludering.

Medlemskontingent

Medlemskontingenten fastsettes av årsmøtet og betales forskuddsvis. Kontingenten skal betales for hvert enkelt medlem, men for familier er det vedtatt en familiekontingent, som en rabattordning.

Alle skal registreres med navn, fødselsdato, adresse og epostadresse, siden revisoren skal kontrollere medlemslistene mot regnskapet.

Pr 01.01.2023 er medlemskontingenten som følger:

Type medlem	Pris
Aktivt medlem	800
Familiemedlemskap	1300
Støttemedlemskap	250
Æresmedlem	0

Per 2023 har ikke klubben treningsavgifter. Det kan forekomme inngangspenger ved arrangementer eller egenandeler i forbindelse med deltakelse i cuper, konkurranser og på kurs. Øvrige bestemmelser om deltakeravgift ligger under de enkelte utvalgene.

Idrettslaget ønsker ikke at familiens økonomi skal være et hinder for barn å delta i idrettslagets aktiviteter. Dersom noen har utfordringer med å dekke medlemskontingent, aktivitetsavgift eller skaffe nødvendig utstyr, kan idrettslaget hjelpe til med dette. Dersom noen er i en økonomisk vanskelig situasjon så finnes det flere muligheter. NAV kan gi økonomisk sosialhjelp. Kultur- og fritidskontoret ved Lillehammer kommune kan søke til idrettslaget om å få redusert medlemskontingent. Et tredje alternativ er å sende en søknad direkte til styreleder, med en kort begrunnelse og hvem det gjelder. Idrettslaget kan forsikre om at alle søknader behandles konfidensielt.

Utmerkelser og æresbevisninger

Æresmedlemskap tildeles medlemmer i Søre Ål IL (nåværende eller tidligere) som på en fremragende måte og over lang tid har gjort en ekstraordinær innsats for foreningen og/ eller som over lang tid har utført ekstraordinære sportslige prestasjoner. Æresmedlemskap utnevnes av styret.

Her er æresmedlemmene i Søre Ål IL: Steinar Berg, Svein Tore Fauskerud, Arne Gjørlihaugen, Magne Halvorsen, Kai Roar Bankerød Nilsen, Britt Pettersen, Oddvar Pettersen, Kjell Stensvoll og Mikko Kokslie.

Klubbens aktivitetstilbud

Her følger en generell informasjon om barne- og ungdomsidrett, en presentasjon av gruppene som inngår i idrettslaget og idrettslagets større arrangementer.

Generelt om barne- og ungdomsidrett

Alle som trener barn og ungdom må fremvise politiattest og gjennomføre trenerattesten.

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger

intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Styret må i denne forbindelse oppnevne en ansvarlig (tillitsvalgt eller ansatt) for barneidretten.

Dette innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les om [bestemmelser om barneidrett](#) og [Idrettens barnerettigheter](#)

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer om [retningslinjer for ungdomsidrett](#)

Paraidrett

Søre Ål IL har på nåværende tidspunkt ingen tilbud om paraidrett, men kan være behjelpelige med å finne eksisterende muligheter i regionen. Dersom du er interessert i å begynne med paraidrett, kan du gjennom denne lenken bli kontaktet av fagkonsulenter paraidrett i idrettskretsene eller i særforbundet som har idretten du er interessert i. Se mer informasjon fra NIF om paraidrett [her](#).

Klubbens undergrupper

Søre Ål idrettslag er et fleridrettslag som har egne grupper for langrenn, hopp og kombinert, skøyter, fotball og idrettsskole. I tillegg har idrettslaget har en treningsgruppe for voksne som hovedsakelig trener sammen med Birkebeinerrennet som mål.

Langrenn

Langrennsgruppa har som formål å gi tilbud innen langrenn for barn og ungdom tilknyttet Søre Ål. Treningene har fokus på lek, samhold, mestring og individuell oppfølging.

Aktivitetsgruppene for langrenn er inndelt på alder. Treningene for barn i 1.-6. klasse er hovedsakelig foreldredrevet, med innslag fra noen av klubbens eldre løpere (ungdommer, juniorer og seniorer). Ungdomsgruppa for løpere mellom 13-16 år deltar i et trenings samarbeid med våre naboklubber, der de får sportslig oppfølging fra innleid trenere.

For de minste (dvs. 1.-2. klasse) er det tilstrekkelig med ett par klassisk- eller kombiski og ett par staver. Barna er veldig glad i å begynne å skøyte etter hvert som de får litt fart på skiene. Når barna blir eldre blir det også mer fokus på skøyteteknikk i treningen, og da kan det være en fordel med rene skøyteski og staver som er noe lengre (ca 10 cm) enn staver som brukes til klassisk.

En skøyteski er vesentlig kortere enn klassisk- eller kombiski, og skøyteski er også stivere. Det er utrolig viktig at skien er stiv nok, slik at den blir stabil. Hvis skien er for myk så går den ned i underlaget på midten, og da blir skien litt vinglete og skiopplevelsen dårligere. Ett par kombisko kan fungere bra for barn t.o.m 6. klasse. Trenerne kan gi råd om valg av ski og smøring.

Hopp og kombinert

Hoppgruppa gir tilbud til barn fra skolealder og opp til seniornivå. Gruppa har fem hoppbakker som gir mulighet for trygg progresjon og utvikling. Bakkene har følgende størrelse: K7, K12, K17, K25 og K40.

Treninger har vanligvis oppstart etter høstferien med treninger inne i gymsalen på Åretta ungdomsskole eller Håkons hall. Hopp treningene på ski foregår i Engesvea aktivitetspark når snøen kommer og bakkene er klare. Kravet til utstyr i de minste bakkene er lavt og det legges vekt på mestring og lek. Klubben har gratis utlån av ski til de minste bakkene (K7, K12 og K17).

Hoppgruppa er opptatt av å ha et sosialt og inkluderende miljø der alle bidrar så godt de kan. Det er lite formelt preg over treningen, men klubben engasjerer hopp trenerer som gir veiledning etter interesse og bakkestørrelse. I forbindelse med treninger og arrangementer er det behov for at foreldre bidrar til oppring/klargjøring av bakker, betjening av «hoppkiosken» og nedrigg etter trening.

Fotball

Søre Ål IL etablerte fotballgruppe for barnefotball i 2019, og har fotballag for jenter og gutter mellom 6 og 12 år. Hovedfokuset for aktiviteten er lek, mestring og utvikling sammen med egen årgang i bydelen.

Fotballsesongen starter etter påske og varer fram til høstferien. Treninger foregår i hovedsak på fotballbanen ved Søre Ål barneskole (Skogenhallbana) for de minste, mens de eldste ofte trener på Skogenhallen. Gjennom sesongen spilles det seriekamper ca. en gang i uka. For 6-åringene er det opp til klubbene selv å arrangere «mini- turneringer» på en helgedag noen ganger i semesteret.

Om høsten kan lagene melde interesse for innetrening til leder for fotballutvalget. Fordeling av treningstider i gymsalen på Åretta gjøres av utvalgsleder i samarbeid med kontor på Åretta. For de som fyller 11 og 12 år kommende sesong, vil klubben prøve å skaffe treningstid i en større hall (fortrinnsvis Skogenhallen).

Informasjon om treninger og kamper legges ut i Rubic. Det finnes også en facebookgruppe for alle medlemmer som er involvert i fotball (Søre Ål IL Fotball), og en for trenere og lagledere (Søre Ål IL fotball Trenere). Styret har oppnevnt et fotballutvalg som består av utvalgsleder, sportslig leder, materialforvalter, banekoordinator og dommeransvarlig.

I januar det året spillerne fyller 12 år begynner sonelagstilbudet. Den første sonesesongen (våren for G/J 12 år), er alle nominerte spillere med på 10 treninger. Spillere som kan bli nominert til sonetrening vil være de som elsker å spille fotball og har et sterkt eierskap til egen utvikling. Les mer om [sonelag/landslagsskolen](#).

Skøyter

Skøytegruppa ble etablert i 2019. Treningene foregår hovedsakelig på søndager mellom kl. 10-12 i Ungdomshallen. Når det er uteis, foregår det treninger på Sportsplassen.

Treningen deles inn i to grupper:

- Skøyteskole: Denne gruppen er for nybegynnere i aldersgruppen ca. 6-9 år. Det legges vekt på lekbaserte øvelser som gir en allsidig opplæring i grunnleggende ferdigheter på skøyter, slik som gang forover, bakover, sving og brems.
- Rekrutt og junior: Dette er en gruppe for de som tidligere har vært gjennom skøyteskolen, eller som fra før har en del erfaring. Det blir mer fokus på skøyteteknikk, men også en del lekbaserte øvelser. For de største begynner man også å trene litt i forhold til fysiske egenskaper som utholdenhet i skøytestilling ved å gå flere runder, intervaller osv.

Treningene annonseres i Rubic og diverse informasjon legges ut i Facebook-gruppen Søre Ål IL Skøyter. Det blir ikke arrangert skøyteskole sesongen 2023/2024, men planen er å starte opp skøyteskolen fra høsten 2024.

Idrettsskole

Idrettsskolen er et allsidig aktivitetstilbud til alle barn fra førskolealder og oppover. Aktivitetene foregår inne og ute med oppstart etter høstferien og avslutning før påskeferien. Dette er et lavterskeltilbud som i stor grad tar utgangspunkt i deltakernes egne interesser. Idrettslaget har et tilsvarende tilbud for ungdom mellom 13 og 16 år som heter Allidrett for ungdom.

På idrettsskolen er aktivitetene i stor grad lekpreget med fokus på å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter. Typiske aktiviteter er blant annet ski, skøyter, ballspill, hinderløype og ulike lekaktiviteter. Det veksles mellom å være inne i gymsalene på Åretta ungdomsskole og ute i nærmiljøet, som for eksempel i Engsvea aktivitetspark. Med tanke på utstyr så trenger barna bare treningsklær og innesko til innetreningene. Ski- og skøyteaktivitetene ute krever noe utstyr, men trenerne vil være behjelpelige for utlån av utstyr om nødvendig.

Allidrett for ungdom er et aktivitetstilbud for ungdomsskoleelever. Tilbudet passer for de som har sluttet med organisert idrett eller som ønsker en ekstra aktivitet med lave forventninger om å prestere. Hovedmålet er å ha det moro gjennom idrett og fysisk aktivitet. Det er et mål å kunne tilby aktiviteter som skikjøring, skøyter, klatring og svømming i løpet av vinteren dersom deltagerne er ønsker dette.

Det er et krav om medlemskap i idrettslaget for å delta på idrettsskolen, men det er mulig å komme å prøve noen treninger før man bestemmer seg. Planer for aktivitet og oppmøtested blir publisert i appen Rubic Connect. I tillegg brukes Facebook-gruppen [Søre Ål IL Idrettsskole](#) som informasjonskanal.

Reiser i regi klubben

På alle reiser i regi av klubben (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksjonen. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Les [retningslinjer for reiseledere](#).

Klubbens arrangementer

Idrettslaget er hovedarrangør av to større skirenn, Sjusjøen Skimarathon og Natrudstilrennet. Begge disse arrangementene er viktige inntektskilder for idrettslaget og det er viktig at alle medlemmer støtter om disse arrangementene.

Sjusjøen Skimarathon

Søre Ål IL arrangerer Sjusjøen Skimarathon som holdes i midten av februar. Dette er et langløp med start og mål på Natrudstilen skistadion. Distansene er 42 km og 21 km med klasser for både eliteløpere og mosjonister. I tilknytning til rennet arrangeres det aktiviteter for barnefamilier.



Forløperen til Sjusjøen Skimarathon er Søre Ål runden som ble arrangert mellom 1987 og 2019. På grunn av noe sviktende deltagertall de de siste årene, bestemte arrangøren seg for å flytte arrangementet til Sjusjøen og Sjusjøen Skimarathon ble etablert. Den første utgaven av Sjusjøen Skimarathon i 2020 ble en stor suksess med 781 deltagere i hovedrennet og ca 100 deltagere i barne- og familierennet. Rennet ble avlyst i 2021 på grunn av pandemien, men i 2022 kunne heldigvis rennet arrangeres. Pandemien hadde fortsatt ikke helt sluppet taket og restriksjoner førte til et noe mer begrenset arrangement med ca. 300 deltagere. Det er store forventninger til 2023 da arrangementet forhåpentligvis kan gjennomføres med flere deltagere og aktiviteter for barnefamilier.

Natrudstilrennet

Søre Ål IL arrangerer Natrudstilrennet i andre helg i desember hvert år på Sjusjøen Skisenter Natrudstilen. Dette er et sone- og kretsrenn for deltagere opp til 12 år og et nasjonalt renn for deltagere mellom 13-16 år. Rennet har internasjonal deltagelse i junior og seniorklassen og var FIS-renn for første gang i 2023.



Rollebeskrivelser

Foreldre

Søre Ål IL ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte og er med på barnas aktiviteter. Idrettslaget er avhengig av at foreldrene bidrar til miljøet ved å delta i dugnadsarbeid i forbindelse med driften. Alle våre aktivitetstilbud er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, komiteer, arrangementer og dugnader, eller stiller som foreldrekontakt, lagleder eller trener.

Gruppeledere

Søre Ål IL har en gruppeleder for hver idrett som har hovedansvaret for aktiviteten i sin idrett, inkludert oppfølging av trenerne. Dette er oppgavene til gruppelederne:

- Hovedansvar for å utarbeide og følge opp klubbens målsetninger
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/foresatte og utøvere
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer

Trenere

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/lag. Trenerne rapporterer til gruppelederne. Dette er trenernes oppgaver:

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget/treningsgruppen foran hver sesong
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste

- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrener
- Gjennomføre trenerattesten
- Holde seg faglig oppdatert og skaffe nødvendig kompetanse
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med foreldre
- Lede laget/gruppen/utøverne under kamper, turneringer eller løp
- Bidra i trenergruppen og møter i trenerforum i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra NIF
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret og klubben
- Representere klubben på en god måte

Lagledere

Laglederen er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa. Laglederen skal overlate alt det sportslige til treneren/trenerne som har ansvar for organisering av treninger, lagoppsett til kamper/stevner, gjennomføring av kamper osv. Lagledernes oppgaver:

- Registrere utøver i Rubic
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Arrangere møter for foreldre og spillere/utøvere
- Gå igjennom fair play-regler og foreldrevettregler med alle spillere og foresatte
- Møte på lagleder- og allmannamøter
- Melde på til cuper, stevner og turneringer
- Arrangere hjemmekamper, ta imot gjestende lag og dommere
- Administrere reiser til/fra kamper eller stevner
- Skaffe dommere
- Ha korrekt utstyr/medisinbag sammen med treneren

Dommere

Klubben er avhengig av dommere for å kunne delta i seriespill og ønsket konkurranseaktivitet. Dommerne har ansvar for å sikre en god gjennomføring av kamper/konkurranser.

Les mer om [dommerutdanning i ulike idretter](#).

Alle roller

Både gruppeledere, trenere, lagledere og dommere bør være kjent med:

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- lisens og forsikringer
- politiattest

- trenerattesten
- kompetansetilbud for trenere
- klubbens retningslinjer og forventninger til trenerne