

SPORTSPLAN

heming.no/adrenalin

HEMING

ADRENALIN

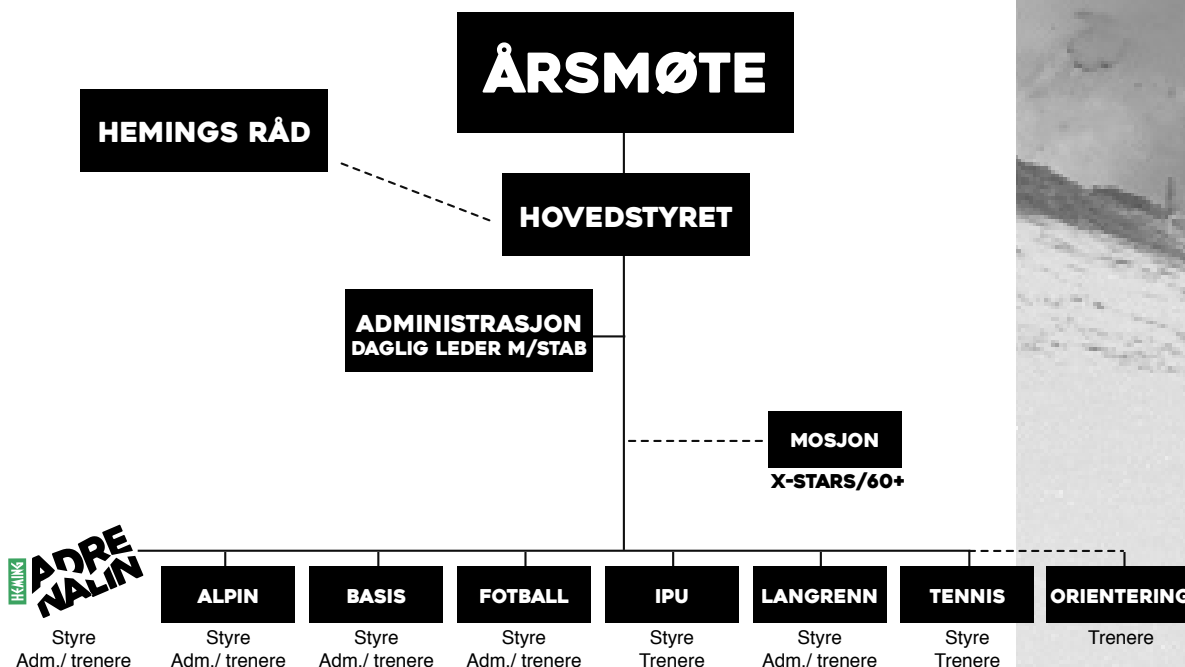
FREESKI
SNOWBOARD
FREERIDE

OM IL HEMING

Heming er et allsidig idrettslag med åtte avdelinger og enda flere underidretter. Klubben ble stiftet 25. januar 1916 og er i dag Norges største fleridrettslag med nesten 6000 medlemmer. IL Heming holder til på Slemdal i bydel Vestre Aker i Oslo.

“HEMING UNGE KUNNA PÅ SKIO RENNE”

ORGANISASJONSMODELL



OM HEMINGS LILLE GRØNNE

Hemings Lille Grønne er en veileder for alle som har noe med Heming å gjøre, enten det er som medlem, foreldre, trener eller leder.

I Hemings lille grønne ønsker vi å vise hva vi er opptatt av på trening, i konkurranse og ikke minst hvordan vi oppfører oss mot hverandre for å skape et hyggelig miljø der alle er velkomne.

Vi sier følgende i Heming: “Det er frivillig å være tilknyttet Heming - som utøver, trener, leder eller foreldre. Men, er vi med - styrer vi etter Hemings treningsfilosofi”.

Mestring, selvstendighet og tilhørighet er vektlagt som tre viktige egenskaper IL Heming ønsker å hjelpe medlemmene sine med. Fra 2006 skal alle som er trenere i Heming, uansett alder og faglig nivå, kvalifiseres gjennom et obligatorisk kurs om innholdet i denne veilederen.



OM SPORTSPLANEN FOR HEMING ADRENALIN

Sportsplanen for Heming Adrenalin er utarbeidet for å være et rammeverk og veiledning for alle involverte i Heming Adrenalin og har til hensikt å klargjøre mål og verdier, retningslinjer og føringer for virksomheten i avdelingen på en kortfattet måte. Den er myntet på utøvere og foreldre, trenere, styret og administrasjonen, samt andre som ønsker mer informasjon om Heming Adrenalin.

Den stadige veksten i avdelingen gjør det nødvendig å sette inn tiltak for å strukturere og organisere aktivitetene til Heming Adrenalin i større grad enn tidligere for å øke den generelle robustheten. Det legges vekt på at struktur og organisering ikke skal kvele den lekne og spontane "jibbekulturen" i Heming Adrenalin.

Planen er utarbeidet som et supplement til IL Hemings overordnede planverk. Sportsplanen er ikke uttømmende og går ikke i detaljer på alle punkter. Planen vil være dynamisk, det innebærer at eventuelle tillegg, korrigeringer og presiseringer kan justeres etter behov.

HEMING ADRENALIN ORGANISERING OG MÅLSETTING

Heming Adrenalin ble i 2012 etablert som en egen avdeling. Heming Adrenalin består i 2018 av Freeski, Snowboard og Freeride og har som målsetning å være en organisert og trygg actionsport-avdeling både for jenter og gutter. Det er for tiden få jenter innenfor disse idrettene og det er et mål å øke rekrutteringen. Det vil være aktuelt å vurdere andre grener som skateboard, parkour og downhillsykling.

Adrenalin har et eget avdelingsstyre som arbeider frivillig og velges hvert år på avdelingens årsmøte. Styret i Heming Adrenalin består av styreleder, nestleder og styremedlemmer. Styreleder for Heming Adrenalin er også representert i IL Hemings hovedstyre. Styret i Heming Adrenalin har det overordnede ansvaret for det sportslige tilbudet for avdelingen. Styret har en rekke andre oppgaver, herunder, men ikke begrenset til; budsjettering, regnskap, personalansvar for administrativt ansatte i avdelingen, organisering av virksomheten, materiell m.v.

Heming Adrenalin har i 2018 en deltidsansatt administrativ leder og en sportsjef ansatt på flerårig engasjement. Sportssjefen har et overordnet sportslig ansvar. I tillegg har Heming Adrenalin en rekke trenere som jobber på timebasis. Sportsjefen er personalansvarlig for timeansatte trenere. Heming Adrenalin legger vekt på faglig dyktighet og utvikling av trenere og trenerrollen. Administrativ leder og sportsjef er likestilt og rapporterer til styret i Heming Adrenalin.

VISJON, MÅL OG VERDIER

VISJON

- Vi skal være den ledende klubben på Østlandet med et bredt sportslig tilbud for jenter og gutter innenfor actionsporter som; freeski, snowboard og freeride.

MÅL

- Gi et bredt sportslig og inkluderende tilbud til klubbens medlemmer.
- Legge til rette for å utvikle toppidrettsutøvere.
- Være en attraktiv "arbeidsplass" for trenere.
- Bidra til sikker utførelse av idretten og bygging av kultur rundt dette.
- Stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene.

VERDIER

- **HOLDNINGSSKAPENDE** Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren og treningskameratene – og alle andre som er i kontakt med idretten vår. Vi følger de retningslinjer som Heming har.
- **ENERGISK** Vi er her for å trene, bruke kroppen vår, bli sterkere og komme i bedre form. Vi er slitne med en god følelse når treningen er ferdig.
- **MÅLRETTET** En treningsøkt skal oppleves som meningsfylt, inspirerende og med klare mål.
- **INKLUDERENDE** Vi er en gjeng som skal trene og hjelpe hverandre. Vi skal gjøre hverandre gode.
- **NYSGJERRIG** Vi er positive til å prøve noe nytt og til å strekke oss lengre. Vi går inn for å mestre det vi trener på.
- **GØY** Det skal være gøy å trene i Heming!



GRENER

Innen Freeski og Snowboard trenes og konkurreres det i følgende grener som er like for begge grenene:

- SLOPESTYLE** En trase med en rekke rails og mindre hopp, del av en "park"
- BIG AIR** Hopping med mange ulike momenter på stort hopp
- HALFPIPE** En arena formet som halvparten av et rør
- URBAN** Aktiviteter i bymiljøet (på snø; gjerne rails eller hopp)
- FREERIDE** Storfjellkjøring på ski og snowboard.

Adrenalin har i tillegg til organisert trening for juniorer med fokus på teknisk utvikling, samt en seniorgruppe for freeride.

SPORTSLIG TILBUD

Heming Adrenalin ønsker å tilby et inkluderende breddetilbud og samtidig et spisset tilbud for konkurranseutøvere, samt være en attraktiv arbeidsplass for ansatte og lønnede trenere. Vi ønsker å tilby et opplegg der mye moro, tilhørighet, trinnvis utvikling av ferdigheter, mestring og sikkerhet skal være i hovedfokus. Dette er i tråd med prinsippene som er beskrevet i "Hemings lille grønne". Heming Adrenalin har som ambisjon å være en av landets ledende klubber som dekker hele spekteret fra barn som er glade i å jibbe/kjøre snowboard (bredde), via nasjonale eliteutøvere til utøvere på høyt internasjonalt nivå.

Treningen i Heming Adrenalin skal være basert på et utviklingsprogram der sportsjef gir rammene for treningen og målene for hver treningsgruppe. Generelt skal treningen bygges på prinsippene etablert i "Hemings lille grønne" og i tråd med de generelle aldersmessige utviklingstrinnene i "Hemings treningsfilosofi" vist i figur 2. På grunnen av de spesielle faremomentene knyttet til freeski, snowboard og freeride, må det i tillegg være spesiell fokus på forebygging av skader både i treningsplanleggingen, preparering i bakken/ trampolinehall samt vurdering av den enkeltes ferdigheter med hensyn til å prøve nye og mer avanserte triks. Den individuelle utviklingen og startpunktet for løpere som starter med denne aktivitetsformen er veldig ulik. Av hensyn til alder, sikkerhet og motorisk modenhet skal sportsjef for Heming Adrenalin sette opp konkrete utviklingsmål for de ulike aldersgruppene basert på de ovennevnte prinsippene både for barmark og på snø. Det vil være individuelle avvik, men det må presiseres at det kun unntaksvis er tilrådelig å gå raskere frem enn foreslått.

Eksempel på ferdigheter for en gruppe på ski kan være:

- Mål for utøvere i gruppen (9 – 11 år):
Vurdere hopp og rails med hensyn til preparering, fart i tilløp samt utføre triks, enkle grabs, kjøring switch og boks.
- Mål for utøvere i gruppen (12 – 14 år):
Vurdere hopp og rails med hensyn til preparering, fart i tilløp samt utføre triks, for eksempel 360, enkle grabs, kjøring switch og rail 90 på og 90 av.
- Mål for utøvere i gruppen (15 – 17 år):
Vurdere hopp og rails med hensyn til preparering, fart i tilløp samt utføre triks, for eks. 900, enkle kombinasjoner av rotasjoner, hopping switch, rail 270-på og 270-av.

For alle grupper legges det opp til oppdragende trening der utøvere blir instruert om sikkerhet og faremomenter samt etablere en sunn holdning i idrettskulturen. Dette er viktig også for å gi bedre basis for å vurdere risikomomenter ved uorganisert trening og lek.

I Heming Adrenalin skal det være både et breddetilbud og et spisset tilbud til utøvere som er spesielt motiverte og som konkurrerer på høyt nivå, heretter kalt contest-gruppe.

Det skal legges opp til at utøvere utvikler stadig større grad av selvstendighet og kompetanse i trening, treningsdisiplin, samt at treningen skal være en hyggelig og inkluderende sosial arena. Treningen skal legges opp med stor grad av aktivitet på øktene, slik at venting på tur blir minimalisert. Av sikkerhetsmessige grunner kan dette bety flere trenere, men det kan også legges inn rullerende aktiviteter i større grupper.

Det har vært veldig stor pågang på barmarkstreningen og utøvere som også trener med Heming Adrenalin på ski skal prioriteres.

TRENINGSTIDER

Treningstidspunkt og gruppeinndeling må offentliggjøres i god tid og det må tilstrebes færrest mulig avvik fra planlagt opplegg. Ved avvik, må endringene legges ut på heming.no/adrenalin i god tid, ref. løpererklæring, gjerne supplert med linker i sosiale medier.

Året deles opp i tre semestre der høst- og vårtreningen består av barmarkstrening i trampolinehallen og vintertreningen foregår i Oslo vinterpark

Når det gjelder tidspunkt og varighet for trening, er det viktig å tilrettelegge for mest mulig aktivitet i den avsatte treningstiden (slik at den kan bli relativt kort) og at tidspunktet for treningene er tilpasset skole og leggetid (for de yngste). For eksempel bør ingen trening slutte etter kl. 20.30 på barmark eller 20.00 på ski for utøvere under 13 år.

For å øke rekrutteringsgrunnlaget, ser Heming Adrenalin på et nærmere samarbeide med relaterte sommeraktiviteter som skateboard / downhillsykling / parkour.



GRUPPENENE VÅRE

Alle som trener med Heming Adrenalin skal være en del av et miljø der fokus er på både treningsiver, lek og resultater. Gruppene vil være sosiale treningsarenaer som er "løse i snippen", men underlagt et nokså bestemt metodisk regime.

Gruppen favner over et bredt aldersspenn. Alt fra "småttiser" på 8 år til mer "erfarne" unge på 16 år. I treningsprogrammet vil vi derfor etterstrebe stor variasjon, fordi vi ser på det som grunnleggende i utvikling av mestringsfølelse. Fokuset er like gjerne på ytelse og prestasjoner som ren treningsiver og utvikling av kroppens potensiale ift styrke, motorikk, balanse og koordinasjon. Opplegget vil noen ganger kunne inneholde elementer tilsvarende det vi benytter i contest/toppidrettssammenheng.

CONTEST-GRUPPEN

Gruppen skal bestå av spesielt treningsvillige, motiverte og utvalgte løpere over 15 år som ønsker å trene og konkurrere på et høyere nivå. Disse blir valgt ut av sportsjef, eller trener utpekt av sportsjef, og det er spesielle treningsøkter for gruppen. En høyere treningsavgift er nødvendig for denne gruppen. Typisk kan supplementtrening på barmark være i form av dedikerte styrke, spenst, balanse og smidighetsøkter (som ikke opptar trampolinehallen).

JENTEGRUPPEN

Gruppen skal bestå av jenter både på ski og snowboard og det legges til rette for spesielle treningsøkter og samlinger for gruppen. Dette er et ekstra tilbud til jenter (10-19 år) for å skape en større gruppe som kan utvikle seg sammen og kommer i tillegg til kjønnsblandende treningsgrupper som også er med på å skape utvikling for jentene.

ALDERSUTVIKLINGSPLANEN

Typisk trening tilbud for en gruppe:

Barmarkstrening: 2 økter pr uke a 1,5 time, mai - juni og september - desember

Barmarkssamlinger: 1-2 samlinger i Oslo

Skitrening: 2 økter pr uke á 2 timer skitrening, januar til april

Normalt legges det opp til følgende samlinger med tilbud til alle i Heming Adrenalin:

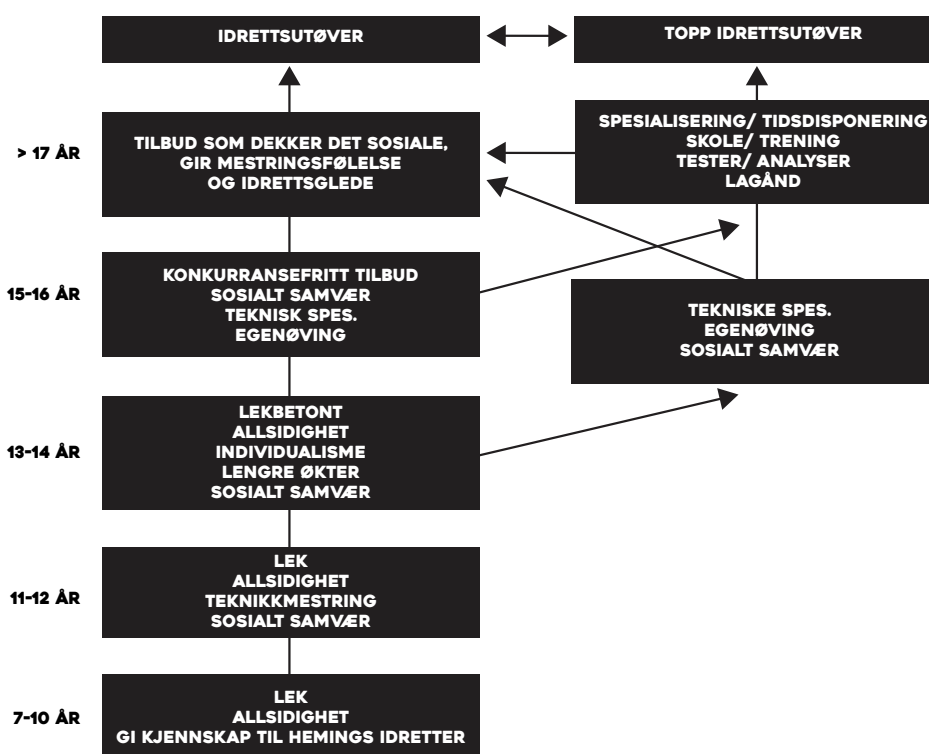
- Julesamling på snø i desember
- Sommersamling på snø i første uke av sommerferien

I tillegg vil det for konkurransekjørerere bli lagt opp til ytterligere følgende samlinger:

- Tidlig snøsamling (november)
- Samling i forbindelse med minst en av vinterens konkurranser
- Avslutningssamling i månedsskiftet april/mai

For at flest mulig skal kunne delta på samling og i konkurranse anbefales det at kostnadene på samlingene holdes på et lavest mulig nivå og at barn og foreldre bidrar til dette (felles hytter, felles matlaging, felles kjøring etc.).

ALDERSUTVIKLING FRA HEMING
ADRENALINS TRENINGSFILOSOFI



KONKURRANSER OG TERMINLISTE

Generelt avviker internasjonale freeski- og snowboardkonkurranser fra andre klassiske skigrener både i form og organisering. Mange av konkurransene er arrangert av kommersielle aktører med spesielt inviterte deltakere. Dette gir bredere konkurranse-tilbud, men kan også virke ekskluderende for mange talentfulle utøvere som ennå ikke har fått et "navn".

Norges Skiforbund og Norges Snowboardforbund arbeider for å skape et bredere konkurranse-tilbud i Norge gjennom Norgescup, ulike norgesmesterskap og Hovedlandsrenn. Heming Adrenalin ønsker at konkurranse-tilbudet for freeski og snowboard skal være bredt, forutsigbart, av god kvalitet og lett tilgjengelig.

Med kvalitet mener vi:

- Tidlig annonsert og planlagt
- Godt samarbeid med skianlegg for tidlig preparering og organisering
- Sikkerhet i fokus i preparering og avsperring samt beredskap
- Gode og rettfærdige dommere
- Effektiv gjennomføring (minst mulig venting på tur)
- God resultat-service

Med lett tilgjengelig mener vi:

- Geografisk nærhet.
- Tilbud for utøvere på ulike nivåer (som for eksempel forskjellige hoppstørrelser).

Vedrørende organisering og gjennomføringen av logistikk knyttet til renn og samlinger, vil enkelte styremedlemmer få ansvar for dette og vil i tillegg ha behov for hjelp av andre foreldre som blir utpekt i god tid.

Heming Adrenalin skal ta ansvar for minst følgende inkluderende konkurranser på ski og snowboard i Oslo Vinterpark:

- Jib jams minimum to ganger pr. sesong
- Klubbmesterskapet (kan gjennomføres på en trening eller samling)
- Norgesmesterskap i Halfpipe for både ski og snowboard

HALLENE

Heming har investert betydelige pengebeløp i trampolinehallen. Både trampoliner og "madrasser" krever ettersyn og vedlikehold. Som hovedbruker av trampolinehallen har Heming Adrenalin et spesielt ansvar for at hallen er ryddig og at feil og mangler til enhver tid blir forsøkt utbedret. Ved større mangler eller vedlikehold, skal halleier kontaktes. Sportsjef er Heming Adrenalins hallkontakt og har ansvar for oppfølging av utstyr i hallen.

Det er viktig at hallen brukes til det formål det er ment. Typen "hoppeslott-aktiviteter" blir minimalisert på treningen. Basis styrke, spenst, stabilitet og bevegelighet kan med fordel trenes i den andre hallen, gjerne med trenere fra andre avdelinger. Dette vil frigjøre tid i trampolinehallen til glede for andre.

Heming Adrenalin er opptatt av en lystbetont treningsform, men legger også vekt på at utøvere blir trent i basisferdigheter samt litt disiplin på treningen, med aktiviteter i trampoline hallen som gulrot.

VINTERTRENINGSARENA

Oslo Vinterpark (Tryvann og Wyller) vil være det anlegget Heming Adrenalin primært benytter i ski- og snowboardsesongen. Sportsjef må tidlig sikre en god dialog med anlegget, og jevnlig følge opp denne dialogen, for å sikre gode, sikre og forutsigbare treningsforhold.

KRAV OG FORVENTNINGER TIL: UTØVERROLLEN

I IL Heming og Heming Adrenalin ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor medlemmene føler seg trygge og velkomne. Gjennom allsidig trening og mulighet til å delta i flere idretter skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å beherske disse.

I Heming Adrenalin forventer vi at utøveren er engasjert i treningsarbeidet og at han/ hun hele tiden ønsker å forbedre seg som idrettsutøver. Dette innebærer at vi tar utgangspunkt i Hemings lille grønne hva utøverrollen innebærer, og bygger videre på denne.

Heming Adrenalin ønsker at utøveren:

- Samarbeider med treneren.
- Stiller opp i rett tid og være godt forberedt til trening med riktig klær/utstyr.
- Positiv innstilling på trening.



- Tar vare på utstyret sitt.
- Sier i fra til treneren om han/hun observerer faretruende situasjoner for lagkamerater eller seg selv.
- Skal kunne være seg selv og motarbeider mobbing, alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet.
- Tar skolen på alvor.
- Opptre inkluderende, både på trening og i konkurranser.
- Kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner.
- Det er viktig at utøveren er opptatt av sin utvikling i samarbeid med andre, i stedet for en ensidig fokusering på egne prestasjoner.
- Bedriver egentrening og fokusert på egen utvikling.
- Samspiller med andre utøvere for å nå felles og individuelle mål.
- Bidrar til løsning av utfordrende oppgaver.

I Hemings Lille Grønne vises det til at IL Heming ønsker å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor medlemmene føler seg trygge og velkomne. Gjennom allsidig trening og mulighet til å delta i flere idretter skal du som utøver få utfordringer og muligheter til å beherske disse. Dette gjøres gjennom fokus på mestring, selvstendighet og tilhørighet.

I Heming Adrenalin har vi utviklet en løpererklæring som omhandler:

- Medlemskap og trening
- Sikkerhet og ansvar
- Diverse (forsikring og dugnad)

Erklæringen ligger på heming.no/adrenalin og skal skrives under av utøvere og foresatte (for utøver under 18 år) og leveres til hovedtrener. Det henvises også til Hemings Lille Grønne som er en veileder for alle som har noe med Heming å gjøre - enten det er som Hemingmedlem, foreldre, trener eller leder.

TRENERROLLEN

På grunn av Adrenalins spesielle karakter og kultur, kreves både generell trenerkompetanse, ref. Hemings Lille Grønne samt spesialkompetanse innen freeski, snowboard og freeride der sikker utførelse av triks er et sentralt tilleggsmoment. For generell grunn trening kan gjerne trenere fra andre miljøer også benyttes. Fra 2006 skal alle som er trenere i Heming, uansett alder og faglig nivå, kvalifiseres gjennom et obligatorisk kurs.

Her beskrives:

- Hva treneren i Heming skal bidra til.
- Retningslinjer for trenere i Heming.
- Konkret tilleggskompetanse for freeski- og snowboardtrenere er selvsagt spesifikk kompetanse i teknisk utførelse av triks, sikkerhet, samt førstehjelp.
- For trening på stor trampoline kreves at minst en trener i salen har spesialkompetanse i form av sikringskurs for trampoline og at alle hjelpetrenerne jobber ut i fra trampolineinstruksen i Heming.
- Sportsjef må legge opp til et opplegg med trenerutvikling i form av trenerinstruks som gir trygghet hos trenere samt at Heming Adrenalin blir en attraktiv "arbeidsplass". Sportsjef må utvikle et overordnet mål og program for hver aldersgruppe og ferdighetsnivå for harmonisering av treningene på de ulike gruppene slik at eventuelle vikarer raskt kan gjøre seg kjent med forventninger og mål.
- Adm. leder og sportsjef skal sammen sørge for at trenerkabalene går opp og at det er robusthet med hensyn til vikarer og at alle trenere har oversikt over tilgjengelighet av trenerkollegaer. Som hovedprinsipp bør det legges opp til at ved fravær skal den treneren som ikke stiller selv skaffer vikar.

I Heming Adrenalin vektlegges oppgavebasert trening. Trening som er oppgavebasert og legger vekt på mestring vil stimulere til indre motivasjon som igjen vil slå positivt ut i forhold til treningsutbytte hos utøveren. Betydningen av motivasjon for læring gjennom trening er styrt ut fra om undervisningen er oppgave- og mestringsorientert. For å få et godt fysisk, motorisk og psykososialt treningsutbytte er det viktig at treneren klarer å skape motivasjon gjennom treningsmiljøet.

Videre skal treneren oppfordre og legge til rette for at alle utøverne følger Hemings verdier og spilleregler slik de står skrevet i Hemings Lille Grønne. Han/ hun har ansvar for sin treningsgruppe og for at utøverne får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Gjennom lek, individuell veiledning og oppmuntring, skal utøverne oppleve mestring og glede over å være i bevegelse.

I Heming Adrenalin skal treneren bidra til

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren.
- Positive erfaringer med trening og konkurranse.
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At utøvere skal kunne drive idrett i andre avdelinger.



- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre.
- Retningslinjer for Hemings trenere.
- Være et godt forbilde.
- Møte presis og godt forberedt til hver trening.
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator.
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine.
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelser av treningen.
- Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren.
- Vise god sportsånd og respekt for andre.
- Være bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet.

En trener er ansvarlig for god kommunikasjon både innad i treningsgruppen og på tvers av grupper/avdelinger der dette er naturlig.

FORELDREROLLEN

I Hemings Lille Grønne er foreldrerollen omtalt, og engasjerte og interesserte foreldre er viktig. IL Heming ønsker engasjerte foreldre, som er interesserte i barnas aktiviteter og som ofte er med barna på trening og i konkurranser. Mange av aktivitetene er basert på frivillig innsats, enten ved at vi bidrar i styrearbeid, stiller som foreldrekontakter, lagledere eller hjelper treneren å tilrettelegge for god og effektiv trening.

For mer informasjon om foreldrerollen viser vi til Hemings Lille Grønne.

SAMARBEID MED FORELDRE

I Heming Adrenalin jobber vi aktivt for et godt samarbeid og en god dialog med foreldre gjennom foreldremøter, informasjonsskriv og distribusjon av nyttig informasjon. Foreldrene kan spille en viktig rolle i forhold til følgende oppgaver:

- La treneren få gjøre jobben sin. Utøverne lar seg lett forstyrre når foreldre er i hallen eller i bakken under trening og derfor skal foreldre ikke være tilstede under trening.
- Bidra til å bygge gode utøvergrupper gjennom å støtte opp om utøveren med engasjement, innsats, interesse, logistikk og holdningskapende arbeid utenfor trening.
- Være med på å understøtte hverdagen for treneren og støtte opp om arbeidet treneren utfører (mål, verdier og gjennomføring av fokusområder).
- Bidra i dugnadsarbeid for at aktiviteten kan opprettholdes og kostnadene holdes så lave som mulig.

Med henvisning til løpererklæringen og de ressursene det finnes i mange foreldre, er det viktig for Heming Adrenalin å benytte seg av slike ressurser slik at trenerne i størst mulig utstrekning får frigjort sin tid til sportslig aktivitet.

Typiske slike oppgaver er:

- Styrearbeid.
 - Organisering knyttet til samlinger (reiseleder, bestilling, innkjøp).
 - Hjelp med inntektsbringende aktiviteter, herunder Hemings skibyttemarked og gjerne opprette kontakt med sponsorer til gruppen.
- Hovedinntektskilden for Heming Adrenalin er treningsavgift og skibyttemarkedet.
- Ta utdanning for å hjelpe til med arrangementer og konkurranser.

Det ansees ikke som Heming Adrenalins oppgave å engasjere seg i eventuelle private sponsoravtaler mellom utstyrslieferandører og de aller beste løperne. Heming Adrenalin ønsker å fremstå som en inkluderende klubb også ved å holde kostnadsnivået på et lavest mulig nivå. Et solidaritetsfond for utøvere med reduserte økonomiske forutsetninger bør vurderes.

MEDIA OG KOMMUNIKASJON

Freeride- og Snowboardsporten kan være temmelig spektakulær og det er mye foto og film som tas av utøverne fra Heming Adrenalin. Heming Adrenalin må bidra til tilrettelegging for publisering av disse også innenfor Hemings hjemmeside til glede for mange og også for eksponering overfor potensielle sponsorer. Bruk av sosiale medier er også viktig for å synliggjøre aktiviteten vår og en lett måte for utøverne selv å bidra.

MVH STYRET HEMING ADRENALIN



På klubbens hjemmeside heming.no finner du annen viktig informasjon. **HEMINGAVISEN** er vår egen klubbavis!

