

VELKOMMEN

TIL



INNHOLD

1.	Velkommen til Skodje Trialklubb	side 4
2.	Organisasjon	side 5
	Styret.....	side 5
3.	Årshjul	side 6
	Årsmøte.....	side 6
	Sommarleir.....	side 6
	Arrangere meisterskap/løp.....	side 6
	Deltaking på løp/konkurransar utanom MNM.....	side 7
	Trialbussen.....	side 7
	Sosialt.....	side 7
	Treningsstider, «kick off», organiserte treningar og interne løp	side 7
4.	Å få lisens og medlemsskap i STK og NMF.....	side 8
	Ulike typar lisens.....	side 9
	Å søkje medlemsskap i STK.....	side 10
	Å søkje om lisens for barn under 13 år.....	side 10
	Å søkje om lisens for barn det året han/ho fyller 13 år.....	side 10
5.	Krav til utstyr.....	side 11
6.	Trialsykkeln.....	side 11
	Kjøp av sykkel.....	side 11
	Køyretøysbevis.....	side 11
	Vedlikehald av sykkel.....	side 12
	Kjøp av deler og utstyr.....	side 12
7.	Trening	side 12
	Treningsstider i Skodje Trialklubb.....	side 12
8.	Konkurranse	side 13
	Ulike konkurransar.....	side 13
	Påmelding til løp - via iSonen	side 13
	Konkurransedagen – steg for steg.....	side 14
9.	Nyttige lenker.....	Side 15

1. VELKOMMEN TIL SKODJE TRIALKLUBB

Vil med dette ynskje deg og din familie velkommen til Skodje Trialklubb (STK) . Klubben er ein aktiv klubb som set tryggleik, idrettsglede og samhald høgt. Her er køyrarar i alle aldrar og på ulike nivå. Vi har køyrarar som akkurat har byrja køyre og vi har dei som har køyrt i mange år. Vi møtast til trening tysdag og torsdag mellom kl 18 og 20, og søndag mellom kl 13 og 16. Det er ikkje plikt å møte på trening, men det er absolutt ein fordel å trenere jamt for at ferdighetene skal bli bra. Sjølv om det regnar ein dag så er det lurt å ta ein tur på trening. Å køyre på vått underlag er ikkje det same som å køyre på tørt og fint underlag. Det er dverre slik at det ikkje er garantert opphaldsver kvar gong det skal køyrast konkurranse, og har ein trenar på vått underlag er ein betre budd.

Klubben er drive på frivillig basis og det betyr at alle som er med får spørsmål inn i mellom om å hjelpe til. Det kan mellom anna vere å levere kake eller gevinstar til kiosk og loddsal, stå i kiosken på arrangementsdagar, rydde i skogen for at det skal lagast seksjonar (løyper) eller sitte i komitear for dei ulike arrangementa. I klubben er det tradisjon for at alle som kan hjelper til, og då vert det ikkje så mykje på kvar enkelt.

Klubben er prega av godt samarbeid mellom alle aktørar, både store og små, og er det noko du lurer på eller treng hjelp til, så er det berre å spørje. Her er alltid nokon som kan svare eller hjelpe til.

Det meste av aktiviteten til STK går føre seg på bana på Håhjem. Elles så deltek køyrarane på løp både i fylket og rundt om i landet. Når det er deltaking på løp utanfor Skodje køyrrer ein med bussen. Då er både køyrarane og familiene med i bussen. Dette er med på å skape eit godt samhald mellom både utøvarar og støtteapparat. Ein prøver å legge opp til felles måltid og der det er behov for overnatting legg klubben til rette for det.

Ønsker deg nok ein gong velkommen til klubben og håper at du får ei god oppleveling. Spør om det er noko du lurer på eller treng hjelp til.

Anbefaler å logge deg inn på Norges Motorsport sine sider for utfyllande informasjon i tillegg til dette heftet: <https://www.nmfsport.no/t/informasjon-2/utoverinformasjon/jeg-er-ny-i-motorsporten>

Håper du vil trivast her med oss!

Skodje, 01.07.2022

Styret i Skodje Trialklubb

2. ORGANISASJON

Skodje Trialklubb er medlem av Norges Motorsportsforbund (NMF). NMF er ei samanslutning av lag/klubar som har til føremål å organisere og legge til rette for organisert motorsportsaktivitet (for båt, motorsykkel, radiostyrt motorsport og snøscooter) i Norges Idrettsforbund, Norges Olympiske komité og Norges Paralympiske komité (NIF), samt fremje motorsport i Norge. NMF skal også representere sine idrettsgreiner internasjonalt. Forbundet sitt arbeid skal vere prega av frivillig innsats, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdiar som idrettsglede, fellesskap, helse og ærleg framferd.

Vi gir barn og unge eit flott friluftstilbod der



**Fellesskap, Glede og Oppleving
er mottoet**

**Oppmodar alle om å vise omsyn til kvarandre, køyre i gangfart utanfor
seksjonar og fylgje reglane til klubben og Norges Motorsportforbund.**

Styret i Skodje Trialklubb 2022/2023

Leiar: Lars Erik Støle

Nestleiar: Chanielle Bjørnland (sekretariat)

Kasserar: Sølvi S. Andersen

Styremedlemar: Torunn Øvrebust (kiosk)

Ivar Arne Ytreberg (anlegg)

Sven Ivar Skodjevåg

Vara 1: Tor Christian Solevågseide (sekretær)

Vara 2: Kenneth Urke Larsen (sportslig utvalg)

Aktiv repr: Tobias Midthaug Solnør

Seniorrådgivarar: Ove Alnes

3. ÅRSHJUL

Årsmøte

Det øvste organet i STK. Årsmøtet skal vere gjennomført innan utgangen av mars. Det vert sendt ut innkalling minst 1 månad før møtet, og det er mogleg for medlemene i STK å kome med saker innan 2 veker før årsmøte skal haldast.

Sommarleir

Anna kvart år i midten av Juli arrangerer STK sommarleir for trialkjørarar frå heile landet. Dei



andre åra er det Skibtvedt Trialklubb - SMAK (ved Sarpsborg) som er arrangør. Leiren tek til fredag og vert avslutta tysdag. Fredagen er det oppmøte og informasjon. Frå laurdag tek treninga til. Då er det trening heile dagar frå ca kl 10 til kl 16-17 med ein god matpause midt på dag. Alle kjørarane vert delt inn i grupper ut i frå meistringsnivå og kvar gruppe får sin instruktør som fylgjer opp gruppa gjennom heile leiren.

På årsmøtet i STK vert det valt ein eigen komité som har hovudansvar for å arrangere sommarleiren på Skodje, samt planlegging i forkant. Som medlem i STK får du tildelt oppgåver i samband med dette. Det kan vere rydding av øvingsområde i forkant av leiren, levere varer til kiosk og loddosal, arbeidsoppgåver under leiren som kioskvakt, loddosal, rydding, vedlikehald mm.

Arrangere meisterskap/løp

STK er ein av fem klubbar som deler på å arrangere Midt-Norsk Meisterskap (MNM). Dei andre klubbane er Kleive KFUM Trial, Holmemestranda IL Åfarnes, Volda/Ørsta Trialklubb og Valldal Trialklubb. Gjennom sesongen frå mai til september vert det arrangert 5 MNM, eit løp i kvar klubb. Det varierer kven som arrangerer først og sist.

Når STK arrangerer sitt MNM får alle medlemene utdelt arbeidsoppgåver. Styret og komiteane som var valt på årsmøtet til STK har hovudansvar for planlegging og organisering av løpet, men alle medlemene vert oppmoda om å hjelpe til. Det kan vere rydding og legging av seksjonar (dette arbeidet vert leia og godkjent av erfarte personar, men du kan vere med å hjelpe til) levering av varer til kiosk og tombolagevinstar i forkant av løpet. Under sjølve løpet er det behov for kioskvakter, rydding og vedlikehald. Etter løpet skal alt ryddast opp, både inne og ute. Det betyr også at alle seksjonane ute i skogen skal plukkast ned (dersom ikkje anna er avtala).

Andre meisterskap/løp som STK kan vere aktuelle er Norges Cup og evt. Norgesmeisterskap. Men dette er store arrangement og krev desto større innsats. Difor er det ikkje så ofte STK har arrangert desse.

Deltaking på løp/konkurransar utanom MNM

STK har lang tradisjon i å delta på løp, både lokalt og andre stadar i landet. Det kan vere Norges-Cup, NM individuell og NM Lag, eller uformelle løp som td to dagars løp i Hobbøl og Kråkerøy Open.

I byrjinga av kvar sesong vert det lagt ut ei terminliste over løp som ein kan delta på. Terminlista vert og lagt ut på www.trialavisa.no. Når det nærmar seg løp vert det lagt ut link til påmelding. Der STK køyrer med klubb-bussen organiseres påmelding gjennom vår interne facebook-gruppe <https://www.facebook.com/groups/skodjetrial>.

Trial-Bussen

STK er så heldig å ha eigen buss. Den rommer 20 syklar og 35 personar. STK prøver å køyre med bussen til dei fleste konkurransane. Det er faste personar (valt på årsmøtet) som har ansvar for vedlikehald av bussen, men alle medlemane har ansvar for å halde bussen i orden og rein. Etter kvar gong bussen er brukt skal den ryddast og vaskast. Det er dei som har vore med på tur som skal gjennomføre dette. Etter kvar tur vert det gjort avtale kva dag bussen skal vaskast og ryddast, og då må alle som har høve møte.



Sosialt

Klubben har ein eigen komite som arbeider med å arrangere sosiale tilstellingar. Det kan vere sosial samling med mat på ei trening, fellesturar eller medlemskveldar. Styret tek gjerne i mot forslag til sosiale aktivitetar som medlemane ynskjer å ha.

Treningstider, «kick off», organiserte treningar og interne løp

Utanom dei faste treningstidene på tysdag, torsdag og søndag (sjå kap. 7 om trening) så arrangerer klubben:

- *Kick off* når sesongen startar både vår og høst. Då vert det lagt opp til felles trening med innleidde trenrarar. Dette for å kome i gong for sesongen
- *Organiserte treningar* der klubben leiger inn trenrarar og køyrarane kan melde seg på. Det kan vere eindags-trening eller det kan vere treningar som skal gå over ein bestemt periode

på t.d. 4 veker. Begge treningstypene krev påmelding og ver obs på at det kan vere avgrensa plassar, og nokre av treningane krev ei lita avgift for å vere med.

- *Interne løp* for køyrarane i klubben. Dette er løp der køyrarane i klubben konkurrerer med kvarandre som om det var ordentleg løp, gjerne etterfylgt av ein sosial ettermiddag/kveld med mat.

Informasjon om «kick off», organiserte treningar og interne løp vart lagt ut på facebook-gruppa til STK.

4. Å FÅ LISENS OG MEDLEMSKAP I STK OG NMF

Alle som skal utøve aktivitet innan NMF må ha lisens! Denne inneholder ei personforsikring (unntatt Radiostyrt Motorsport) og er eit bevis på at ein har nødvendig kompetanse i gitt grein. Føresetnaden er at aktiviteten skal skje på ei bane eller eit område som ein motorsportsklubb har registrert og fått godkjent for den aktuelle aktiviteten. Lisensen er først gyldig når både medlemskap i klubben og lisensen er betalt. Ein har ulike typar lisensar – sjå nedanfor. Ordinære lisensar er gyldig fram til 31. desember året lisensen er kjøpt. Andre lisensar kan ha avgrensa tid.

Utøvere med godkjent lisenskurs kjøper lisens på minidrett.no. Lisensen må fornyast årleg. Meir informasjon om lisensar finner du på <https://nmfsport.no/utoverinformasjon/lisenser/>.

iSonen

iSonen er idrettens nye arrangementsløsning som NMF benytter seg av. Det er her du melder deg på konkurransar og kan lese tilleggsreglar for konkurransane du melder deg på.

Her logger du på med samme brukernavn/passord som på minidrett.

Ta vare på idrettens ID, brukarnamn og passord, frå www.minidrett.no.

Dette vil du få bruk for så lenge du er aktiv i motorsporten

Ulike typar lisensar

Det finst ulike typar lisensar. Oversikten under samt utfyllande informasjon finn de på <https://nmfsport.no/utoverinformasjon/lisenser>.

2022	"Kom og prøv" opplæringslisens. Gyldig i 1 mnd.	"Kom og prøv!" endagslisens. Max 6 pr. pers	Nasjonal Lisens. Helårs	Internasjonal Lisens. Helårs	Lisens i flere grener	Radiostyrt Lisens	FUN lisens	ENGANGS konkurranselicens
Junior 5-12 år	Kr 80	Kr 50	Kr 185		Gratis	Gratis		
	NIF's Barneforsikring	NIF's Barneforsikring	NIF's Barneforsikring				NIF's Barneforsikring	
Undomslisens fra året man fyller 13 år	Kr 80	Kr 50	kr 1 620		Kr 200 pr gren.	kr 255	16 års aldersgrense	Kr 1 010
	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Utvidet forsikring			Ingen forsikring	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Utvidet forsikring
Senior fra året man fyller 20 år	Kr 160	kr 100	Kr 2 340	Kr 4 550	Kr 200 pr gren.	Kr 570	Kr 480	Kr 1 010
	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Utvidet forsikring	Max forsikring		Ingen forsikring	Grunnforsikring (minimumsforsikring)	Utvidet forsikring
Ekstra kjøp av max forsikring			+ 1 000 kr			Engangskonkurran selisens 220 kr		
Kommentar	LØSES VIA APP. Gjelder kun i Norge. Ingen konkurranse, <u>kun trening</u> og oppføring med instruktør på egent område, adskilt fra andre utøvere. Absolutt ingen form for egentrenering. Bruker av denne lisensen skal tydelig merkes med <u>gul vest</u> . Kan ikke løses dersom man har hatt nasjonal lisens tidligere.	LØSES VIA APP. Gjelder kun i Norge. Ingen konkurranse, <u>kun trening</u> og oppføring med instruktør på egent område, adskilt fra andre utøvere. Absolutt ingen form for egentrenering. Bruker av denne lisensen skal tydelig merkes med <u>gul vest</u> . MAX 6 ganger pr. person pr. år	LØSES I LISENSSYSTEM. Gyldig for treninger og konkuranser i Norden. Kompetansekrav i form av lisenskurs i tråd med grenenes krav.	LØSES I LISENSSYSTEM. Gyldig for treninger og konkuranser utenfor Norden, MÅ ha denne lisensen. Kompetansekrav som tilsvarer kravet til nasjonal lisens. Krav til legeattest.	LØSES I LISENSSYSTEM. Gjelder ikke "Kom og prøv" lisensen.	LØSES I LISENSSYSTEM. Er gyldig for trening og konkurranse i Norden.	Klubber som skal benytte denne må <u>seke NMF</u> . Lisenzen kan kun benyttes til ett spesielt arrangement som er opprettet i NMF sin arrangementssystem. <u>Kjørerøyet</u> som benyttes <u>MA ha skilter</u> (ikke prøveskilter). Det må leveres egenattest. Max <u>to utøvere</u> på banen samtidig.	Forutsetter at man har samme kometanse som ved å løse ordinærer lisens. Kan kun benyttes i Norden. Ta kontakt med forbundet om denne lisensen.

Alla våre lisenser forutsetter at man har medlemskap i klubben.

Å søkje medlemsskap i Skodje Trialklubb

Medlemsskap i STK får du etter å ha gjennomført praksisopplæring med godkjent instruktør. Instruktøren hjelper deg til å fylle ut dei rette skjema og innsending av rette data. Du vil få rekning på medlemskontingent som du må betale. Når denne er betalt er du medlem i klubben og kan søkje lisens.

Å søkje om lisens for barn under 13 år:

- 1.Foreldre og barn må opprette eigen profil på MinIdrett.no (dette får du hjelp til av instruktør i STK). Etterpå kan du sjølv endre profil, adresse mm.
- 2.Gjennomfør og bestå lisenskurs teori. Det finn du her: <https://ekurs.nif.no>
Kurset må gjennomførast av minst ein føresatt .
- 3.Gjennomfør praksisopplæring med en godkjent instruktør. Desse kursa vert arrangert med jamne mellomrom i STK. Når opplæring er gjennomført må du fylle ut søknad om utøvarlisens. Instruktøren hjelper deg med dette. Instruktøren skal signere søknaden når utøvar har tilfredsstillande ferdigheter.
- 4.Til slutt må du fylle ut eigenattest. Den finn du her:
<https://www.nmfspor.no/t/informasjon-2/utoverinformasjon/utoverlisenser/utoverlisens->

Å søkje om lisens for barn det året han/ho fyller 13 år

Som å søkje til barn under 13 år, men barnet må sjølv gjennomføre Lisenskurs teori
Norges Motorsportforbund <https://ekurs.nif.no/>

5. KRAV TIL UTSTYR

Under trening og løp skal førarar ha på seg beskyttande kle av stoff eller skinn. Krav til køyreutstyr ved løp og trening i Noreg er:

- **Godkjent hjelm** (Hjelmen skal være skikkelig festa, ha god passform og være i skikkelig stand. Køyrarar under 9 år kan nytte CE merka alpinhjelm)
- **Hanskar**
- **Lange støvlar eigna for trialkøyring**
- **Langbukse og langerma jakke/genser/skjorte.**
- **Ryggskinne og vern for kne**

6. TRIALSYKKELEN

Kjøp av sykkel

Ein lurer ofte på kor stor sykkel det er lurt å kjøpe. Reglane er:

Opp til 80 ccm må ein vere 5 år.

Opp til 200 ccm kan ein køyre frå det året ein fyller 8 år

Over 200 ccm må ein vere fylt 13 år.

Det fins og el-sykclar. Desse vert ofte brukt av dei yngste køyarane.

Det er vanskeleg å gi noko eksakt råd om kva sykkel ein bør kjøpe. Der er mange faktorar som spelar inn: Kor erfaren køyraren er, alder, høgd og vekt. Spør erfarne køyrarar eller leiarar i klubben om råd. Her er mange fint brukte sykclar på marknaden. Ein treng ikkje kjøpe ny sykkel når ein byrjar med trial. Fyll med på nettsida til STK, trailavisa.no, trial4sale (gruppe på facebook), Finn.no, for å nemne nokre.

Køyretøybevis

Alle køyretøy som vert nytta i aktivitetar i NMF, og som ikkje er skiltregistrert (har kvite skilt), skal vere registrert i NMFs køyretøyregister. Dette registreres i reg.nmfspor.no. Du nyttar idrettens ID også her.

Køyretøysbeviset må du kunne vise fram ved innsjekk/teknisk kontroll ifm. konkurransen.

Vedlikehald av sykkel

Sykkelen må haldast ved like jamnleg. Vask av sykkel etter bruk er absolutt å anbefale. Skift av olje, reinsing av forgassar og oljefilter, sjekk at alle boltar og muttrar sit fast, smørje kjeda mm må gjerast jamt.

Det er mange som ikkje kan så mykje om motorar og vedlikehald, og spesielt ikkje når ein er nybyrjar. Då er det lurt å spørje nokon i klubben. Der er alltid nokon som veit kva som skal gjerast eller kan vise deg til kven som har kunnskap om det du lurer på. Ikkje ver redd for å ta kontakt. Terskelen er låg for kva ein kan spørje om.



Kjøp av deler og utstyr

Der er ulike aktørar på marknaden. Spør gjerne nokon i klubben kvar dei handlar varer.

7. TRENING

Treningstider i Skodje Trialklubb

Tysdag	Kl. 18.00 – Kl. 20.00
Torsdag	Kl. 18.00 – Kl. 20.00
Søndag	Kl. 13.00 – Kl. 16.00

All organisert køyretrening utanom løp skal skje i tråd med NMFs Treningsreglement, Medisinsk Reglement og «Spesialreglements fellesdel», sjå nettsida til NMF. Ved organisert køyretrening vert det ikkje stilt krav til at treningsleiar har «aktivitetsleiarlisens», med mindre treninga involverer barn og ungdom under 16 år. Køyretrening i samband med løp skal vere i samsvar med krava i NKR, SR, Medisinsk Reglement og eventuelle Tilleggsreglar. Sjå nettsida til NMF.

Alle køyrarar under 16 år MÅ ha med ein føresatt på trening.

På dei faste treningsdagane er der ein person som har ansvar. Denne personen er godkjent «sikkerhetsleiar» og har på gul vest.

Alle som skal trenere må registrere seg. Lenke til skjema finn ein på facebook-gruppa samt oppslag på treningsområdet.

Det er viktig at alle som trenar registrerer seg slik at den som er ansvarleg veit kven som er på øvingsområdet til ei kvar tid.

8. KONKURRANSE

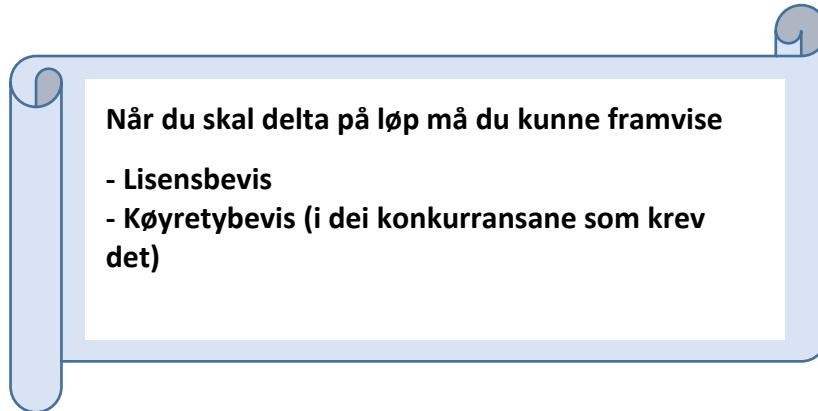
Ulike konkurransar

- Midt Norsk Meisterskap – MNM (Skodje, Valldal, Kleive, Åfarnes og Ørsta/Volda)
- Norgse Cup – NC (Ulike klubbar rundt i Noreg, varierer frå år til år)
- Norgesmeisterskap – NM (Ulike klubbar rundt i Noreg, varierer frå år til år)
- Norgesmeisterskap lag – NM Lag (Ulike klubbar rundt i Noreg, varierer frå år til år)
- Nordisk meisterskap, Europameisterskap og Verdsmeisterskap

Påmelding til løp gjer du via iSonen.

Når det gjeld påmelding til Lag NM er det klubben som melder på heile lag under eitt.

Konkurrsedagen – steg for steg



1. Teknisk kontroll: Konkurrsedagen startar med teknisk kontroll. Alle som skal køyre konkurransen må ha godkjent køyretøy og utstyr. Sykkel vert kontrollert av teknisk personale som bestemmer om sykkelen er i forskriftsmessig stand
2. Innsjekk: Alle køyrarane må registrere oppmøte i sekretariaatet og få utlevert startnummer og klippekort for 1. omgang
3. a) Konkurransen er i gang. Dersom det er fritt val kva seksjon ein kan starte i kan du velje kvar du vil starte, men du må køyre seksjonane i rekkefølge. Startar du i seksjon 3 må du halde fram med 4, 5, 6 osb opp til høgste nummer på seksjon og så 1, 2 og 3. Er det bunde val av seksjon, må du starte i seksjon 1 og jobbe deg oppover til 2, 3, 4 osb.
b) I kvar seksjon er det pilar som fortel kvar du skal køyre. Pilane er av ulik farge alt etter kva klasse du køyrer.
c) I kvar seksjon er det dommarar som fylgjer med. Når det gjeld reglane for kva som er lov og ikkje lov står det i spesialreglementet. Du får prikker for kvar «feil» som vert gjort – 1,2,3 eller 5 prikker. Når du har fullført seksjonen må du vise fram klippekortet til seksjonsdommar eller seksjonsklippar som klipper kortet ut i frå tal prikker du har fått.
d) Når du har köyrt alle seksjonane i ein omgang må du levere inn klippekortet til sekretariaatet og så får du nytt klippekort til neste omgang.
e) Alle omgangane må køyrast innan oppsett tid. Om du ikkje greier det får du tilleggsstraff. Alle konkurransar er oppsett med køyretid og eit visst tal minutt respit. Må du bruke «Respit-tida» får du tilleggsstraff for kvart minutt du brukar. Greier du det ikkje innan den tida: køyretid + respit, vert du diskvalifisert frå konkurransen.
4. Premieutdeling
Når konkurransen er avslutta er det premieutdeling. Kor mange som vert premiert varierer ut i frå kva konkurranse det er snakk om. Sjå reglement til NMF.

9. NYTTIGE LENKJER

Skodje Trialklubb	http://skodjetrial.com
Skodje Trial åpen fb-side	https://www.facebook.com/skodjetrialklubb
Facebook-gruppe for medlemmer	https://www.facebook.com/groups/skodjetrial
Norges Motorsportsforbund	https://www.nmfsport.no
NMF Temaside Trial	https://nmfsport.no/motorsykkelsport/trial/
Å vere ny i motorsporten	https://www.nmfsport.no/t/informasjon-2/utoverinformasjon/jeg-er-ny-i-motorsporten
Informasjon om lisenser	https://nmfsport.no/utoverinformasjon/lisenser/
Bestille køyretøysbevis	reg.nmfsport.no
Trialavisa	www.trialavisa.no
Trial 4 sale	https://www.facebook.com/groups/142277385878280
iSonen	www.isonen.no
Min idrett	www.minidrett.no



**Fellesskap,
Glede og Oppleving**