



Håndbok

Loddefjord Idrettslag Kunstløp

«En klubb å være glad i»

Så mange som mulig, så lenge som mulig for å bli så god som mulig!



Innhold

- Om Loddefjord IL og LIL kunstløp
- Våre trenere
- Trening og ansvar
- Fra Aspirant til Rekrutt til Oppvisning til Cubs u/o 13
- Hvordan går “løpet videre”?
- Lisens og forsikring
- Stevner
- Hva skjer gjennom sesongen?
- Miljøpris
- Dugnad
- Klubb bekledning, Spond og Sportity app
- Hvor finner du informasjon?





Loddefjord IL

- Loddefjord Idrettslag består av 7 grupper/idrettsgrener
 - Basket
 - Fotball
 - Friidrett
 - Kunstløp
 - Ski
 - Turn, dans og idrettsskole, cheerleading
 - Frisbeegolf
- Det er over 1400 medlemmer i Hovedklubben og ca 200 i Kunstløp
- LIL Kunstløp er tilsluttet Norges Skøyteforbund (NSF) gjennom Hordaland skøytekrets (HSK)
- Vi trener i hovedsak på is på Iskanten, men også i Bergenshallen og Asane Arena. Barmark/office foregår på Iskanten, Sandgotna skole Asane Arena og Alvøparken

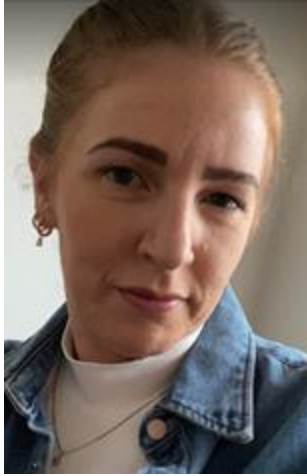
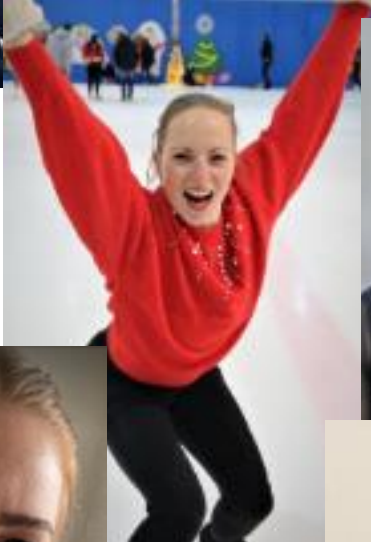
LIL Kunstløp



- LIL Kunstløp har for tiden 47 løpere med konkurranselisens i alle grupper fra Oppvisning til Veteran.
- I tillegg:
 - skøyteskole
 - aspirantgruppe med 17 utøvere
 - ungdomsgruppe med 25 utøvere
 - synkron gruppe med 13 utøvere
 - voksengruppe med 4 utøvere



Våre trenere:



KRISTINA SONTUM



I was born in 1989 and raised in Russia, St. Petersburg. I went to school and university there and also started coaching. Started as assistant to my coach. During and after my studying time, I took part in various ice show, in and outside of Russia.

ATHLETIC PERFORMANCE

*Skating since 1994.

2000-2002 - trained in the group of Olympic prize-winner, coach Lyudmila Smirnova. As well as Alla Pyatova, Evgeni Rukavitsin and Elvira Serebryakova.

2003-2007 - member of national team of St. Petersburg (from the Leningrad region).

2004 - member of national team of the Leningrad region on a schools' sports contest.

2007 – achieved the level of sports category “Master of Sports” of Russia (national champion).

2007-2009 – participant in show on ice touring in Italy, Algeria and France.

*Numerous prize-winner of Russian and international competitions.

COACHING EXPERIENCE

2006-2009 - assistant to the head coach of a national team of the Leningrad region (group of children from eight - fifteen years)

2009-2013 - head coach of “Queen of ice world” figure skating academy of the United Arab Emirates (Dubai).

2014-present: figure skating coach in Bergen with main assignment at Loddefjord IL Kunstløp (LIL).

EDUCATION

I have graduated from National State University of physical culture, sports and health of P.F Lesgaft in 2013. Specialist degree, Coach of figure skating (bachelor and kort Master)

PERSONAL INFORMATION

When I'm not on ice I'm either full time student in HVL, line Occupational therapy (Ergoterapi). Either I'm traveling, hiking, telting, fishing, cooking, volunteering, reading, going to museums, bicycling, active outside or chilling at home. I'm goal and results oriented, protective

JURIJS SALMANOVŠ



I was born in 1980 in Latvia and went to 55 Sport school in Riga from 1987-1999.

ATHLETIC PERFORMANCE

*Figure skater. Started at age 5

1992 - First title of champion of Latvia

1995 - I started as a pair skater, in a period 1995-2003 had 3 partners (Olga Boguslavska, Tatiana Zakharieva, Elena Sirokhvatova)

Until 2008 - I attended 3 junior Worlds, 4 European Championships and 4 World Championships.

My coaches were Svetlana Frishenbrudere and Tatiana Moskvina.

2008-2015 - I was working as a soloist in UK company “Imperial ice stars”

COACHING EXPERIENCE

2015-2020 - I worked as a coach in Latvian club “Crystal ice”

2020-present: figure skating coach in Bergen at Loddefjord IL Kunstløp (LIL).

EDUCATION

2003-2007 - Latvian Sport academy, Riga. Mastered the professional development program in Figure skating.

2017-2018 - Rise of qualification at same academy

PERSONAL INFORMATION

I love boat fishing and traveling. Otherwise I like to stream on several platforms all above and like to play video games.



BEATE HELENE ANDERSEN



Jeg ble født i 1986 og har drevet med kunstløp hele livet.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg har vært aktiv løper i Norge og Sverige fra 1990-2013, med noen års opphold i mellom. Flere NM/LM deltakelser med 3 4.plasser i Senior som beste notering.

COACHING EXPERIENCE

Jeg har vært trener på deltid i Lidköpings konståkningsklubb, BKK og Loddefjord,

Trener i dag synkronlaget Team Bergen Umbrellas som Loddefjord startet i 2018(19).

EDUCATION

Utdannelse i Idrettspsykologi (1års studium) fra Hib

Trenerutdannelse fra Sverige Trinn 2B og Norge trinn 3.

Deltatt på flere kurs med Olympiatoppen i forbindelse med basistrening.

Har også hatt flere styreverv i samtlige klubber og i Norges skøyteforbund.

Arrangerte junior og seniorløftet to år på rad med blant annet Peter Grütter som en av trenerne. Leder for bredde kunstløp i skøyteforbundet.

PERSONAL INFORMATION

Ved siden av kunstløp har jeg to sønner på 10 og 15 år og jobber fulltid innen byggebransjen.

«Hadde døgnet hatt flere timer, ville ishallen vært mitt andre hjem»

YULIA OTRADINSKAYA



Jeg ble født i 1972.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg sto på skøyter som 10 åring men begynte for fylt når jeg var 44 år. Jeg er utøver i Veteran klasse siden 2017 og har deltatt i flere internasjonale stevner.

COACHING EXPERIENCE

Jeg er trener for ungdomsgruppen siden 2023 til nå i LIL.

EDUCATION

State Pedagogic Institute n.a. P.D.Osipenko (major at Pedagogics and procedures of initial Studies (17.07.1993))

Kiev State University (Lesya Center at Interlingua , department of the English Language 1996-1998)

Moscow Institute for Open Education (Major in Linguistics and intercultural communication 2004)

University of Cambridge certified in Teaching Knowledge Test (16/12/2005)

Educational Institution City of Moscow Center to train the tourist personnel (Tourism 07.06.2006)

NIF Aktivitetslederkurs i Barneidrett 2019

Idrettens koronavettkurs, Paraidrett og Barneidrettens verdigrunnlag 2020

Aldersrelatert trening 1 kurs, .Idrett uten skader kurs og Trener-1 kurs 2021

Trener Attest - Ungdom - Norsk :2022



MONICA ELIN STEEN REIN



Jeg ble født i Bergen i 1982.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg startet med kunstløp ved 10 års alder og avsluttet konkurranser ved 18 års alder i junior

Jeg holdt kunstløp vedlike frem til 26 års alderen. Da nærmer det seg barn og familie og skøytene ble lagt på hylla, men startet igjen på LILs voksengruppe i 2019.

COACHING EXPERIENCE

Jeg var assistenttrener fra 18 års alder og i ca 3 år.

Har vært trener siden 2020 i LIL

EDUCATION

Jeg har fullført aktivitetslederkurs og Trener 1 kurs.

Jeg har tatt alle trenerattest kurs hos Norges idrettsforbund for både barn, ungdom og Voksen.

I tillegg har jeg tatt NIF's para idrettskurs og NIF's Barneidrettens verdigrunnlag's kurs

Jeg har også førstehjelpskurs barn og førstehjelpskurs voksen.

PERSONAL INFORMATION

Har en stor lidenskap for kunstløp og at klubben skal ha god bredde.

“Kunstløp er for alle!”

MARTINE HOPE



Jeg ble født i 1983.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg begynte med kunstløp når jeg var 11 år i klubben BKK, etter inspirasjon fra OL i 1994.

Jeg deltok på konkurranser og gikk i en gruppe som kan sammenlignes med gruppene springs/debs som vi har i dag. Jeg gikk på kunstløp til jeg var 17-18 år og startet opp igjen på voksegruppe i 2019 i LIL.

COACHING EXPERIENCE

Jeg var trener på skøyteskole da jeg var utøver selv.

Jeg begynte som trener igjen i 2020

EDUCATION

Jeg tok aktivitetslederkurs og har fullført Trener 1 kurs.

Jeg har førstehjelpskurs for både barn og voksen.

Jeg har tatt alle trener attest kurs hos Norges idrettsforbund for barn , ungdom og voksen.

I tillegg har jeg tatt NIF's para idrettskurs og NIF's Bameidrettens verdigrunnlag's kurs

PERSONAL INFORMATION

Kunstløp har alltid vært min lidenskap. Jeg har vært engasjert både i klubb og sittet i styret.

Veldig opptatt av at kunstløp skal være en idrett alle kan drive med, både liten og stor!



NORA PILE HAUGE



Jeg ble født i Bergen i 2003.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg begynte på kunstløp i 2009 i Loddefjord Idrettslag, er nå løper i klassen Basic.

COACHING EXPERIENCE

Jeg begynte som hjelpetrener rundt 2014/2015 sesongen for skøyteskolen og har siden det vært trener assistent for alle gruppene i klubben.

EDUCATION

Jeg begynte som hjelpetrener rundt 2014/2015 sesongen for skøyteskolen og har siden det vært trener assistent for alle gruppene i klubben.

Jeg har tatt og bestått både aktivitetslederkurs og trener 1.

PERSONAL INFORMATION

Nå jobber jeg i barnehage og skal studere igjen til høsten. Jeg er glad i å reise, samt bli kjent med nye folk.

MIA SOLVANG



Jeg ble født i Bergen og bor på Askøy.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg begynte på kunsthopp til vinteren i 2011. Jeg går nå i basic gruppen. .

COACHING EXPERIENCE

Min utdanning er aktivitetsleder kurs og Trener 1 siden tidlig høst 2022.

EDUCATION

I 2019 begynte jeg som hjelpetrener på skøyteskolen 1 gang i uken. Gleden for sporten vokste mer ved å trene andre. Nå trener jeg alle gruppene, etter hvor det er behov.

PERSONAL INFORMATION

Ved siden av kunsthopp liker jeg å trene styrke, være med venner og se en god film.



MALENE JOHANSEN TRENGEREID



Jeg er født i 2002.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg begynte på kunstløp da jeg var 4,5 år, og er nå i klassen basic..

COACHING EXPERIENCE

Jeg har vært litt trener assistent opp gjennom årene, og er nå trener for aspiranter.

EDUCATION

Jeg har gjennomført Trener 1 kurs.

PERSONAL INFORMATION

Ved siden av kunstløp er jeg ferdig utdannet barnehagelærer og mor til en liten gutt.

MAREN SOLTVEDT ASKELAND



Jeg ble født i 2006.

ATHLETIC PERFORMANCE

Jeg begynte på kunstløp da jeg var 5 i 2011.

Jeg konkurrerte til jeg var springs og nå er jeg i synkron laget.

COACHING EXPERIENCE

Jeg begynte som trener assistent i 2021 og trener gruppene skøyteskole og aspirant.

EDUCATION

Jeg har gjennomført aktivitetslederkurs og trener 1 kurs (venter på godkjenning)

PERSONAL INFORMATION

Ved siden av kunstløp liker jeg å trene og å være sosial.



Trener assistenter:



Leonora Wendt



- Jeg ble født i 2008. Jeg begynte på kunstløp i 2016 da jeg var 8 år gammel.
- Er nå visekaptein på synkronlaget hvor jeg har gått i ett år. Før dette konkurrerte jeg i klassen cubs.
- Jeg har assistert sporadisk som trener på skøyteskolen siden 2021. I fjor fikk jeg aktivitetslederkurs og begynte som fast trener september 2023. Jeg har siden det vært trener for skøyteskole, ungdoms- gruppen og aspiranter.
- Ved siden av kunstløp går jeg studiespesialiserende fra sommeren av. Ellers er jeg med venner, leser og trener.

Sofie Stensager



- Jeg er født i 2005.
- Jeg begynte på kunstløp i 2019 og er nå Basic.
- Jeg begynte som trener assistent i mars 2022. Jeg trener skøyteskolen, ungdomsgruppen og aspiranter.
- Jeg har tatt aktivitetslederkurs.
- Ved siden av kunstløp liker jeg å klatre og være sosial med venner.

Trener assistenter:



Ida Soltvedt Askeland



- Jeg ble født i 2009.
- Jeg begynte på kunstløp da jeg var 5 i 2014.
- Jeg konkurrerer nå i gruppen Debs.
- Jeg begynte som trener assistent i 2022 og trener gruppene skøyteskole og aspirant.
- Jeg har gjennomført aktivitetslederkurs.
- Ved siden av kunstløp liker jeg å være med venner.

Mina Wik



- Jeg ble født i 2009.
- Jeg begynte på kunstløp i 2013 da jeg var 4 år. Jeg var 8 år gammel første gang jeg var med i en kunstløpkonkurransse.
- Nå konkurrerer jeg i klassen Novice.
- Jeg har alltid likt å hjelpe til på skøyteskolen, og etter at jeg tok aktivitetslederkurs i 2023 har jeg vært hjelpetrener på skøyteskolen og for aspiranter.
- Kunstløp er en stor del av livet mitt, og ved siden av kunstløp liker jeg å være med venner.

Trener assistenter:



Ramina Mardal



- Jeg ble født i år 2007 i Danmark.
- I 2018 flyttet jeg til Bergen.
- I samme år begynte på kunstløp og konkurrerer nå i gruppen Springs/Artistik.
- Jeg begynte som trener assistent i år 2023 og trener skøyteskole.
- Jeg har gjennomført aktivitetslederkurs i Bergen.
- Ved siden av kunstløp går jeg på videregående skole, helse med studie.

Petrine Throndsen



- Jeg ble født i 2007.
- Jeg begynte på kunstløp da jeg var 4 ½ år gammel, altså startet jeg i begynnelsen av 2012. Jeg begynte å konkurrere når jeg var 8 år gammel..
- Nå har jeg konkurrert i klassen Novice og jeg skal opp til Junior etter sommeren.
- Jeg tok aktivitetslederkurs i 2023 og har siden vært trener på skøyteskolen og for aspiranter og av og til hjelpetrener.
- Utenom kunstløp, bruker jeg fritiden min på å være med venner og å lese bøker.

Trener assistenter:

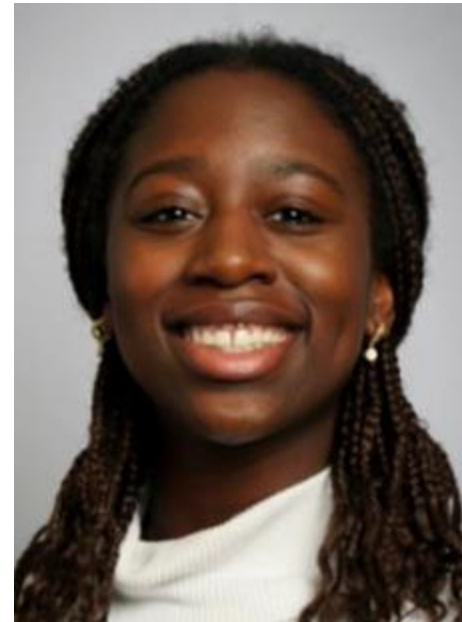


Celine Pedersen - trener dans



- Jeg heter Celine Pedersen og jeg ble født i 2006 og er nå 18 år gammel.
- Jeg danser jazzdans i Loddefjord IL og har gjort dette i 14 år, fra jeg var 4 år.
- Jeg begynte som dansetrener for Loddefjord IL kunstløp i vinter. Jeg har vært dansetrener for aspirant og cubs u/13 og cubs o/13.
- Ved siden av å danse på Loddefjord IL danser jeg også klassisk ballett på Step In Dansestudio og har gjort dette i over 12 år..

Miryam Nkanga (sluttet)



- Jeg ble født i 2004.
- Jeg begynte på kunstløp i 2011, og jeg konkurrerte til Senior i 2024.
- Jeg begynte som trenerassistent i 2019, og trente mest skøyteskolen.
- Jeg tok aktivitetslederkurs.
- Ved siden av kunstløp studerer jeg kjemi og jeg tar kurs for å bli teknisk spesialist for kunstløp (dommer)..



Trening - viktige ting å huske:



- Oppvarming - et “must” for å forebygge skader. Omtrent 15 min før man går på isen.
- Vær presis! Vær klar ved vant når is-timen starter - hallklokken som gjelder
- Vannflaske ved vant (om det er behov)
- For jenter: Håret satt opp i topp eller flette. For veldig langt hår, to fletter. Dette av sikkerhetsgrunner at man alltid kan se rundt seg og ikke får hår i ansiktet.
- Treningsklær på isen bør være litt tettsittende, men ikke strammende eller posete.
- Barmark og tøying i off-ice timene, hovedsakelig styrke, kondisjon og balanse.



Styrets og trenerens ansvar

- Hovedtrenere sammen med styret avgjør hvem som er trener til de ulike gruppene. Vi prøver alltid å finne gode løsninger. Foreldrene kan ikke bestemme, hvem som blir trener til barnet sitt.
- Den som er trener på isen har ansvar for barna og barna skal lytte til treneren sin. Treneren kan sende et barn fra isen når det ikke vil lytte og ikke følger med eller gjør noe annet.
- Alle barn skal sees og følges opp, skal få oppmuntring og positiv tilbakemelding på treningen for å holde motivasjonen i gang.
- Hvis du som foreldre har spørsmål eller er misfornøyd med noe, bør du ta det direkte opp med treneren etter treningen og snakke med treneren selv, der kan som oftest det meste avklares umiddelbart.
- Hvis ikke det er mulig, kan du også sende en e-mail til styret som vil ta det opp med treneren (kunstlop@loddefjordil.no) og kommer tilbake med svar.



Fra skøyteskole til Aspirant

- ... er et tilbud som gis til dem som har nødvendige ferdigheter.
- Aspiranter får tilbud om 3 treninger i uken på is og to barmarkstreninger
- Is-treningene foregår på Iskanten (høst og vinter) og i Bergenshallen og Åsane Arena (vår)
- Barmarkstreningene i gymsal på Sandgotna skole eller på Iskanten (høst og vinter), Bergenshallen og Åsane Arena (vår)
- Testene er laget av Norges Skøyteforbund (NSF) og består av en rekke grunnleggende øvelser i kunstløp. Du kan lese mer om testene på [side 38 i håndboken.](#)
- De 3 ulike testene blir tatt på slutten av hver sesong (jul, påske og sommer)
- Trenerne avgjør når utøver er klar til å få eget løp og å kunne delta i stevner.



Fra Aspirant til Oppvisning til Cubs

- NSF anbefaler at løpere som skal stille i konkurranse utenfor egen klubb:
 - har bestått test 3 og i tillegg:
 - behersker 4 ulike enkle hopp
 - behersker kork og/eller parallell – 4 omdreininger
- Oppvisningsløper tom kalenderåret man fyller 10 år
 - I Oppvisningsklasse er det ikke poeng bedømming, en får tilbakemelding på hva en gjør bra og hva en må jobbe videre med.
- Konkurranseløper (Cubs u/13) fom 1. januar det året utøveren fyller 11 år.
 - For klassene Cubs og opp blir en bedømt med poeng. Det første stevnet en deltar i, kan en konkurrere i Oppvisningsklassen uavhengig av alder.

Alle grupper - Skøyteskole til Veteran/ Voksengruppe

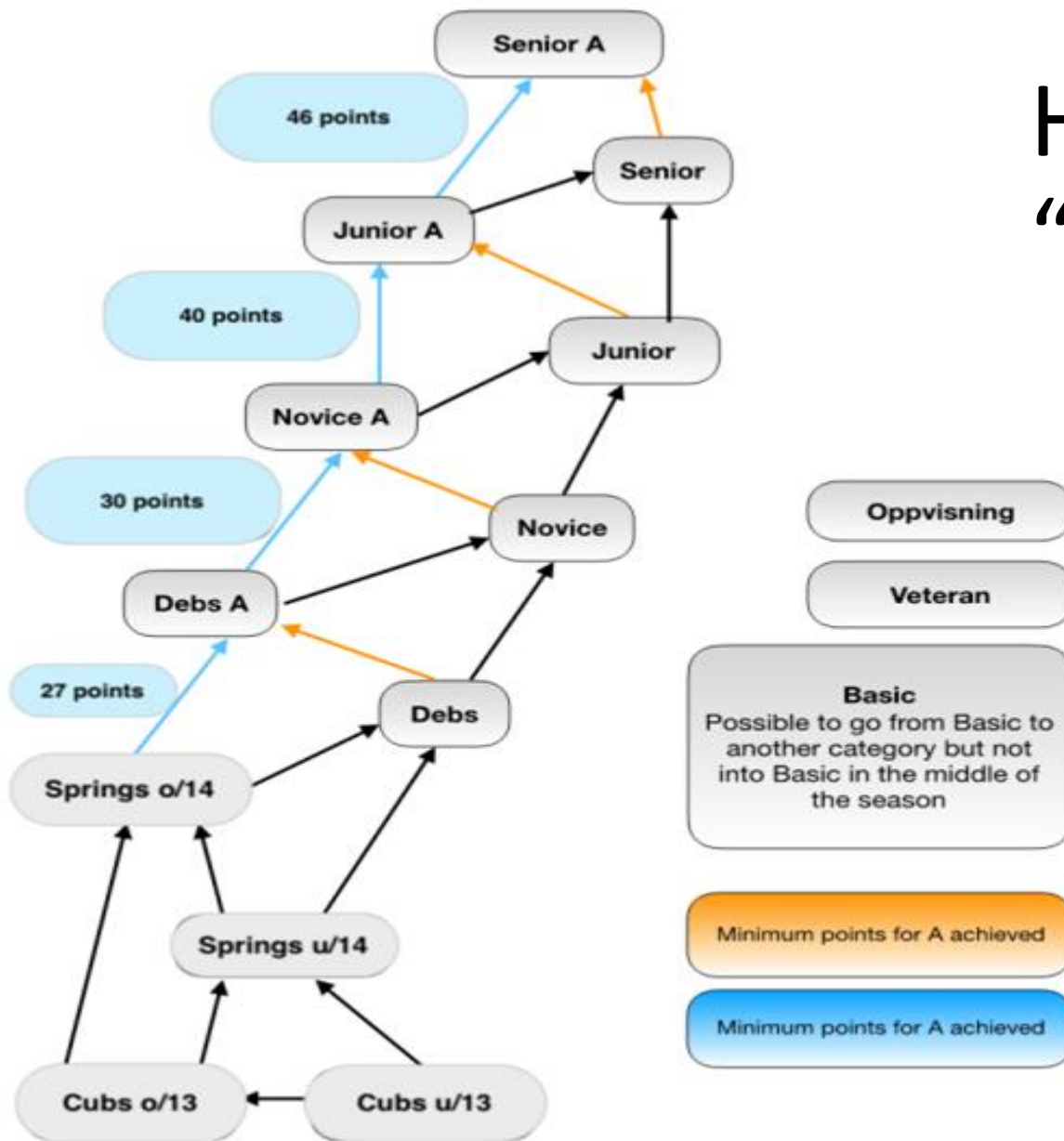


- Skøyteskole
- Aspirant
- Oppvisning
- Cubs under 13 år
- Cubs over 13 år
- Cubs Gutter
- Springs
- Basic
- Basic Artistic



- Debs
- Novice
- Junior
- Senior
- Veteran
- Ungdomsgruppe
- Voksengruppe

Hvordan går "løpet videre"?



Vi er stolt over å ha Daniil i Norges landslag i klassen junior.



Daniil startet på skøyteskole da han var 4 år gammel.

Han viste mye glede på skøyter fra starten av og begynte som aspirant i LIL etter 2 måneder på skøyteskole. Etter 1,5 år som aspirant i LIL måtte han bytte klubb, men kom tilbake i januar 2022.

Daniil ble først tatt ut til rekrutt landslag våren 2022 og til landslag våren 2023.

Daniil har 2 bronzemedaljer fra Nordics i klasse Novice (2022 og 2023) og er første fra Bergen som har deltatt i junior Grand Prix og Junior VM.

Lisens og Forsikring



Norges Skøyteforbund pålegger alle utøvere som deltar i konkurranse og trening (inkl. Skøyteskole) om å løse lisens for hver sesong.

Løpere som er påmeldt i konkurranser, og ikke har gyldig lisens, nektes å starte i konkurransen. Dette er i henhold til NSF's lover og spesielle bestemmelser.

Klubbens ansvar

Det er klubbens ansvar å påse at klubbens løpere har løst lisens før de starter i løp. NSF vil foreta jevnlig stikkprøver. Ved manglende lisens informeres klubb umiddelbart. Har en løper deltatt i konkurranse uten gyldig lisens, vil løperens resultat bli strøket, og angjeldende løper får ikke starte i nytt stevne før lisens er betalt.

Idrettsforbundets Barneidrettsforsikring omfatter alle løpere frem til de fyller 13 år og forsikringen gjelder både idrettsskade og ulykkesskade.

Forsikringsbevis og vilkår

- for grunnlisens (750 NOK)
- og for utvidet lisens (1100 NOK)



Norges Skøyteforbund

- [Kunstløp](#)
 - Regler
 - [Her finner du håndbok og alle endringer](#)
 - ISU regler
 - Informasjon til løpere (foreldre/foresatte)
 - Terminlister
 - [Skadet?](#)
 - Annen info



Stevner



Terminlisten finner du [her](#) (velg den gjeldende sesong)

Påmelding skjer i iSonen: [her](#) (skriv "kunstløp")

Musikk og elementer legges inn i NSF stevnebase - Link til oppskrift: [Her](#)

Styret og hovedtrenerne beslutter hvem som reiser med utøverne til stevner. Det kan være en hovedtrener, men også andre trenere med trener 1 kurs kan reise. Om ingen trener reiser får vi hjelp fra andre klubber.

Men det er ikke alltid mulig at en trener reiser til et stevnet når det er

- veldig få påmeldte fra klubben
- pga flere stevner/møter samme helg og ingen trener tilgjengelig
- eller ved sykdom



Hva skjer gjennom sesongen

Etter sommerferie frem til jul (Høst-isen):

- Trening starter opp med Camp i Åsane som oftest 5 dager rett før skolen begynner igjen - egen påmelding / kostnader
- Første “normale” trening starter når skolen starter opp igjen
- Prøvestevne i Bergenshallen i slutten av august/tidlig september
- Stevne som LIL arrangerer i Bergenshallen 19./20. oktober
- Halloween markering i slutten av oktober - bruktsalg/kafe/liten oppvisning
- “mini”stevne kun for oppvisningsløpere / eventuell klubbstevne
- November / desember - dugnad, eks kakesalg, loddsalg
- NM / LM i Oslo (basic, debs, novice, junior, senior)
- Juleavslutning Iskanten - show

Hva skjer gjennom sesongen



Januar - påske (vinter-isen):

- Konkurransklassene justeres ifht utøvernes alder (oppvisning, cubs)
- Krets- og regionmesterskap alle klasser.
- Våravslutning - vårshow i Iskanten

Etter påske til sommerferien (vår-isen):

- Kortere sesong, oftest mindre is (færre treninger) når en ishall stenger
- Utviklingssamtaler med trener, utøver og foreldre
- Dugnad
- Sommeravslutning



Styret siden mars 2024

Brian Bjarndisson

Marianne Throndsen

Margun Wik

Anna Valanova

Yulia Otradinskaya

Cecilie Kristoffersen

Anja Bjarndisson



Miljøpris - konkurranse fra NSF

Tiltak mellom mai' 24 - mars' 25 innen:

- livslang og sunn idrett og sunn mat: promotering av sunne matvarer og idrett
- inkluderende, mangfoldig og likestilt idrett
- ansvarlig forbruk, plastfrie arrangementer, lokale produkter: redusering av avfall.
- etisk utvikling sammen med partnere
 - jobbe med sponsorer som ønsker å støtte bærekraftige tiltak og mål
- andre initiativer
- 1. Premie til mest miljøvennlig klubb: 25.000 NOK (2. plass 15.000, 3. plass 10.000)

Vi har meldt oss på. For å vinne må vi:

- ta initiativ til flere **miljøvennlige aktiviteter** og rapportere det til NSF. Alle ekstra aktiviteter gir ekstra poeng for å vinne.
- **gjennomføre minst en ryddeaksjon** (men jo flere, jo større sjanse for å vinne).
- **poste innlegg** i SoMe minst 1 gang per måned - f.eks. om sunne matvaner, idrett behind the scene, inkludering, osv.

Vi ønsker flere ideer om miljøvennlige og bærekraftige aktiviteter og ting vi kan gjøre/endre fra dere!

Første ryddeaksjon unnagjort:





Dugnad

- Det krever et stort apparat for å drive en kunstløpklubb. Alt er gjort på dugnad og frivillig basis av styret, foreldre og støttemedlemmer.
- LIL kunstløp får inntekter blant annet fra dugnadsjobber, loddsalg, kakesalg og billetter på juleshow og vårshow og sponsorer.
- Styret forventer dugnadsinnsats av foreldre / foresatte for å sikre at vi kan holde prisene/kontingentene på samme nivå - konsertdugnad om sommeren (stå i baren eller være vakt).
- Dugnad på LIL-stevner med mange oppgaver og mat/kakelaging



Klubb bekledning

- Loddefjord IL – Torshov Sport Bergen
- [Klubbkolleksjon](#) - dette blir oppdatert ila høsten 2024
- Vi jobber med å utvide kolleksjonen med egen og egnet bekledning for kunstløp utøvere



1. www.spond.no
2. LIL kunstløp
3. Kode QUMPF

Legg inn bank-kort - genererer sponsormidler til LIL kunstløp

Vennligst svar i Spond om barnet ditt kommer eller ikke til treningen. Takk!



- I tillegg: Last ned **Sportity** - appen med passord "nsf"
- her får man direkte meldinger ang. stevner (åpner for påmelding, utvidelser til flere grupper) og andre viktige informasjon/reminder fra NSF



Hvor finner du informasjon?

- www.loddefjordil.no
- www.facebook.com
 - åpen side:
Loddefjord IL Kunstløp åpen side
 - lukket gruppe (for medlemmer):
Loddefjord IL Kunstløp
 - lukket gruppe (for medlemmer)
Skøyteskole Lil-Kunstløp
- Instagram [lil_kunstlop](https://www.instagram.com/lil_kunstlop)

E-post:

- kunstlop@loddefjordil.no
- skoyteskole@loddefjordil.no

Støttemedlem

- Minidrett.nif.no
- Lag en profil
- Søk medlemskap i Loddefjord IL Skøyter
- Kostnad kr 200,-
- Genererer ekstra tilskudd til klubben og kunstløp-gruppen
- Er stemmeberettiget på årsmøte



Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send Grasrotandelen 976472977 til 2020