

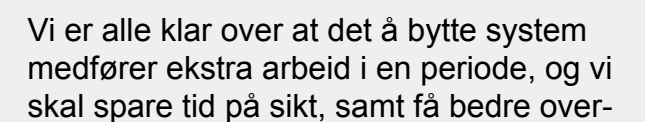
Moto News

Nyhetsbrev februar



INNHOLD:

Klubbutvikling og medlemsskapssystem
Dragesesongen er i gang
Innblikk i Coach Siri Minkens jobb
Ståle Eggens profftilværelse
Vannjet med supersamling
Månedens ildsjel sparker fra
Ungdomsutvalget



sikt, kunne informere bedre fordi vi har bedre verktøy til å holde kontakt, når systemene benyttes vil flere utøvere være oftere inne å sjekke informasjon, følge opp og rette sine personopplysninger dersom e-post, mobil nr eller annet endres. Når systemet tas i bruk for terminliste, online påmelding, startlister, tilleggsregler, resultatlister, informasjon for speaker med mer, håper vi at mange bruker systemet ofte og at vi får tilbakemelding på hva man ønsker av nye funksjoner og løsninger slik at dette kan utvikles i takt med utviklingen ellers i samfunnet og dataverden.

Vi har nevnt kurs og utdanning som skal gjennomføres via SAS, i tillegg skal kompetanse registreres her, klubbens baner og anlegg skal registreres og administreres her og vi jobber også med å utvikle andre nye løsninger. Systemet vil håndtere online betaling med kredittkort, i første omgang i forhold til stevner, og etterhvert også andre sammenheng. Klubbene kan lage web shop, kjøretøyregisteret kan lages med en "til salgs" side etc.

Det aller meste av dette skal være oppe å gå i løpet av april. Noen ting vil vi kunne skyve på til etter dette, men vi håper alt fungerer og snakker sammen i løpet av april.

NMF har som kjent vedtatt at systemet er obligatorisk for alle klubber i NMF. Dette er viktig fordi det også skal benyttes som grunnlag for i idrettsregistreringen i 2011. NMF vil utvikle en tabell som skal hjelpe klubbene med å få fram så riktige tall som mulig for både medlemstallene som skal registreres, men enda viktigere for NMF er aktivitetstallene. NMF er kjent med at mange klubber ikke registrerer antall aktive slik det kan og bør registreres. NMF har vært i kontakt med mange klubber som opplyser at de bare registrerer utøvere som aktive. Aktive er også medlemmer som har en funksjon i klubben. Noen funksjoner er det påkrevet at de har betalt medlemskap i klubben, slik som styret, aktivitetsledere med mer. Som aktive registrerer ofte klubbene ikke styret i klubben, ikke trenere og aktivitetsledere, heller ikke de som gjør dugnad på banen og anlegget som er medlemmer. NMF har

også krav til at foresatte skal være medlem av NMF tilsluttet klubb og gjennomføre teoridelen av lisenskurset. Alle disse som følger barna sine skal registreres som aktive, begge to om begge foreldrene er medlemmer og er med barna. Alle funksjonærer som er medlemmer og som f.eks. er bøyevakt, flaggvakt, teknisk kontrollant o.l. skal registreres som aktive.

Dersom vi legger sammen alle disse så vil fort en klubb vi har vært kontakt med under rapportere kanskje 20 til 50 medlemmer. Om vi tar snittet til 35 og ganger det med antall klubber i NMF som er ca 350 så blir det 12.500,-.

Når vi så vet at et grentilskudd fra NIF krever 1500 aktive så kan NMF få mange flere grentilskudd. Når vi så vet at NMF i dag har kun noen få (to eller tre grentilskudd) og vi ved å registrere riktig kan oppnå et riktigere antall grentilskudd så kan det fort bli mye penger ut av dette, det er snakk om over en million kroner til grenene. Hva NMF får i grentilskudd fra NIF er noe varierende, men det kan ha stor betydning for flere grener slik at NMF har et riktigere grunnlag å forhandle med NIF. Medlemssystemet og SAS vil vi ikke bare få tall, men vi kan også dokumentere hvordan tallene er framkommet og at dette gjelder kun betalte medlemmer som er grunnlaget for antall medlemmer i en klubb og antall aktive medlemmer i en klubb.

NMF vil også bruke disse tallene ovenfor NIF slik at tilskudd fra Kulturdepartementet (KKD) til det som kalles LAM- midler (Lokale Aktivitetsmidler) også genereres via disse tallene. Dette kan gi betydelig støtte til klubbens drift. LAM- midler tildeles via idrettsrådet som skal lage en utregning basert på NIF/KKDs veiledning. Denne tar utgangspunkt i antall medlemmer i alderen 6 til og med 19 år. I tillegg kan Idrettsrådet lage en søknadsprosess hvor midlene tildeles etter kriterier fra Idrettsrådet. Dersom en klubb ikke rapporterer riktige medlemstall og aktivitetstall så kan klubben tape ti tusentalls kroner avhengig av størrelse på klubben.

Drag- sesongen er i gang for fullt

Sesongen for dragrace er i gang og de første norske utøverne vil være i aksjon helgen 27-28. februar i Vasa, Finland.

Helgen etter er det Nordisk mesterskap og Norgesmesterskap i Lakselv. Nordisk kjøres 6. mars og NM 7. mars. Det norske landslaget vil bli tatt ut i uke 8 og det er stor rift om å få representere de norske fargene under mesterskapet.

Det skal under NM deles ut Kongepokal i klassen Pro Stock. Klassen Pro Stock er en klasse hvor det er meget tøff konkurranse på et høyt nivå, det krever veldig mye både av mekanikere og førere for å vinne denne klasse.

NM 2010 blir også første året hvor vi har åpnet for andre land å delta, Sverige og Finland her hatt åpne mesterskap i mange år og i år følger NMF etter, vi håper dette skal øke

interessen både blant utøvere og tilskuere.

Arrangøren av årets NM og Nordisk mesterskap er Lakselv MK. Lakselv MK har tidligere vist seg å være en meget dyktig og seriøs arrangør. Årets arrangement vil nok føye seg inn i rekken for gode arrangement, noe vi ser allerede under planleggingsfasen. Både utøverne og NMF er avhengige av dyktige arrangører og vi som driver med dragrace på snø er så heldig at vi har flere dyktige klubber å velge mellom. Dette gjør at valget av arrangør for statusarrangement alltid er vanskelig, men heldigvis møter vi stor forståelse blant klubbene når valget er gjort.

Sesongen 2010 blir en spennende sesong med mange nybygde maskiner både for veletablerte førere og nye. Vi i miljøet venter i spenning for å se hvilken utvikling som har vært siden forrige sesong. Fasit får vi når vintersesongen oppsummeres i mai!

Av Cato Lund



NMFs hovedtrener Siri Minken

Denne måneden tar vi en prat med hovedtrener i NMF, Siri Minken. Hun er ansvarlig for NMFs toppidrettsteam i Trial, Van-njet, Roadracing, Snowcross, RC bil og Moto-cross. I tillegg er hun ansvarlig for elitegruppa og Team Norway Girls. Siri har tidligere kjørt Trial og har følgende meritter å vise til :

- VM-mester i kvinner lag
- 6.plass i VM
- Nord-amerikansk mester
- 4 gull i nordisk
- 3 NM-gull og 2 gull i lag-NM.

Hvorfor utdannet du deg til å bli trener?

-Før jeg utdannet meg var jeg allerede trener for ett satsingsteam for trialjenter og synes det var innmari moro. Det er givende å være med på laget og hjelpe unge utøvere med å realisere sine drømmer, eller i hvert fall jobbe mot å nå drømmen. Først skulle jeg bare ta ett år på Norges Idrettshøgskole, men så ble det til slutt bachelorgrad med fordypning i idrettspsykologi og coaching, forteller coachen Minken.

Hvordan er det å være hovedtrener for alle grenene i NMF?

-Jeg er jo ikke trener for alle utøvere i alle grenene. Jeg er hovedtrener for tre team (Elitegruppa, Team Norway Snowcross og Team Norway Girls). Så er jeg coach og idrettsfaglig veileder for de andre Team Norway trenerne. I tillegg har jeg en del andre oppgaver i tillegg. Tilbake til spørsmålet. Det er utfordrende, til tider frustrerende, vanskelig og stressende. Men først og fremst er det utviklende og hyggelig, forteller Minken.

Hvordan synes du det er å være trener for et av teamenesom Team Norway Snowcross?

-Det teamet har selvsagt en spesiell plass i hjertet mitt. Jeg har jobbet med TNS siden jeg lagde prosjektplanen høsten 2004, og de



første utøverne møtte jeg pinsen 2005. Jeg har blitt kjent med mange flotte unge utøvere siden da. Ståle Eggen har vært på teamet siden starten, da var han en liten 13-åring og nå er han Team Norway sin første "eksportartikkel" på proffteam i USA. Når vi får til slikt er det selvsagt veldig moro å være trener. Men det er jo ikke solskinn og gøy hver dag, det hender jeg blir må være streng og morsk også, sier Minken og smiler.

Coach Minken har i tillegg tatt etterutdanning innen for trenerrollen.

-Jeg har ett semester igjen av etterutdannelsen. Jeg går Topptrener 1 som er et toårig deltidsstudie på 60 studiepoeng for å utvikle de trenerne som jobber med morgendagens utøvere. Det er Olympiatoppen og Norges Idrettshøgskole som har utdannelsen. Å være trener er en evig læringsprosess, man blir aldri ferdig utlært. Det er viktig å følge med på nye områder i vitenskapen rundt idrett og trening. Det er motiverende å lære enda mer om hvordan man blir en god trener. Derfor studerer jeg, forklarer hun.

Hva er det mest positive med å være trener?

Motiverte og lærevillige utøvere gir meg masse energi. Det er gøy. Så er det positivt

å få være en viktig voksenperson i så mange unge utøvers liv. De legger jo på mange måter drømmene sine i mine hender. Og sammen former vi veien frem mot målet. Og det er veien til målet, alle de gode relasjonene og det å følge med på all utviklingen som er det morsomme. Så kommer kanskje gode prestasjoner som en bonus av arbeidet vi har lagt ned. Og det er da en bekreftelse på at det vi gjør er riktig, sier hun.

Hva er det mest krevende og utfordrende ved å være trener?

- For meg er det for lite tid og ressurser til å kunne følge opp alle utøverne slik jeg ideelt sett ønsker å gjøre det. Å skulle være en helhetlig trener som ivaretar alle sidene av livet til en ung utøver til enhver tid er utrolig krevende. Jeg hadde hatt mer en nok jobb med bare halvparten av de utøverne jeg følger i dag om jeg skulle vært så mye til stede som jeg ønsker. Det er litt frustrerende og det mest negative ved arbeidet mitt, forteller coachen.

Hvor mange samlingsdøgn har du i år?

I 2009 var jeg med på litt over 60 døgn når jeg slår sammen reiser for både TNS og TNG. Og da er en uke samling med TNS avlyst så det er mindre enn vi planla. I år blir det litt mindre

siden jeg har vært sykemeldt med prolaps begynnelsen av scootersesongen. Men i følge mine planer har jeg nå ca 52 døgn, forteller Minken.

Hvor viktig er det å ha en god trener?

-Veldig viktig! Jeg refererer til en undersøkelse av Carlson (1991) som så på trenerrollens betydning i prosessen fra talent til eliteutøver. Den konkluderer med at "Langvarige relasjoner med engasjerte trenere som har et personlig forhold til sine utøvere er den viktigste enkeltfaktor for å skape eliteidrettsutøvere", sier coachen.

Hvor viktig er det med fysikk og kosthold i motorsport?

-Det er selvsagt litt avhengig av hvilken motorsport vi snakker om. Men generelt kan jeg si at det lønner seg å være "trent for å trene" i all idrett. Med det menes at om man er godt trent tåler man mer teknisk trening i sin idrett, skaderisikoen er lavere, konsentrasjonen bedre, man har større forutsetninger for å klare de tekniske utfordringene man står ovenfor. Et sunt, godt og variert kosthold gjør at du får utnytte av treningen, får bedre konsentrasjon, klarer å restituere mellom øktene og sist men ikke minst er veldig viktig for å ikke bli syk og skadet.



Coach'n og Team Norway Girls, f.v.: Idunn Tillung, Siri Minken, Malin Kjersli Ryen, Marie Pettersen og Jannike Hellum. Foto: Mette Bugge

Proffen Eggen

Fullt navn: Ståle Romund Østby Eggen
Team: Team SouthSide Polaris / Polaris Scandinavia
Alder: 18
Bosted: Tydal, Norge
Sivil status: Kjæreste med Victoria Emilie Kirkhus
Meritter: 2pl i Pro Open NM 2009
Antall race: Mange



Ståle Eggen har i år blitt tatt ut til å kjøre Snøscootercross for teamet Southside Polaris i USA. Dette er første året for Eggen som proff. Vi har derfor tatt en prat med "proffen Eggen" for å høre hans forventninger og tanker rundt dette.

Fortell litt om planene dine for sesongen 2010

- Planene mine for sesongen var å kjøre en hel sesong i USA, men med mye trøbbel angående visum, ble det til at jeg startet sesongen i Norge og Sverige. Men i slutten av januar fikk jeg beskjed om at jeg kunne reise til USA. Det tok tre dager så satt jeg på flyet.

I USA så hadde jeg planer om å kjøre to serier. ISOC og RMR. ISOC-serien er den største serien i USA. Det er som å kjøre VM i hvert heat. RMR er en serie som ikke er like stor, hvor alle de små teamene kommer og kjører.

Hvordan er det å ha tatt steget over i proffenes verden og attpåtil flyttet over Atlanteren?

- Jeg har alltid hatt et mål om å komme meg til USA og bli proff, og nå er målet oppfylt. Å flytte langt hjemmefra er bare ett steg

man må ta dersom man vil bli best!

Hvilke utfordringer kan du eventuelt støte på i USA og hvilke forventninger har du til selve oppholdet?

- I USA er det mange utfordringer! Maten er ikke den samme og språket er heller ikke det samme så det er vel de største utfordringene. Jeg vet ikke hvilke forventninger jeg har, men det er utrolig mye å lære av dette.

Hvordan forbereder du deg personlig foran et snowcrossløp?

Jeg har 1 - 2 treningsøkter i uken før løpet og prøver og få i meg mest mulig med væske (vann) og riktig mat så alle mine energilager er fullt oppladet. Og ikke minst søvn!

Hvor mange race kommer du til å delta på i år? Og blir det noen NM og EM i Norge på deg tror du?

- Jeg kommer til å kjøre hver helg i USA, så jeg vet ikke hvor mange det blir til sammen. Det blir ingen NM på hjemmebane i år. Det blir heller ingen EM, men jeg kommer hjem for å kjøre VM i mars, noe jeg gleder meg til.

Hvordan syns du det har vært å kombinere en toppdidrettskarriere med for eksempel



skolegang? Og kommer du til å gå på noen form for skole under oppholdet ditt i USA?

- Etter at jeg ble ferdig med tiendeklassen, flyttet jeg hjemmefra og gikk første året på videregående. Jeg flytte så til Bærum hvor jeg gikk et år på NTG (Norges Toppidrettsgymnas) Roy Snellingen var treneren min, og det året funket utrolig bra. Jeg kommer ikke til å gå noe skole i USA. Jeg er her for å kjøre Snowcross!

Hvordan er treningsmuligheten for snowcross i USA sammenlignet med de i Norge og hvor mye tid bruker du på trening generelt?

- Treningsmulighetene her jeg bor nå er ikke så bra. Grunnen til det er at vi ikke har noe snø å kjøre på. Men fysisk trening er det muligheter for her. Jeg går til gymmen to dager i uka og trener lett kondis-

jon samt vedlikeholder styrken. Hjemme i Norge hadde jeg det fint sånt sett. Bodde kun åtte minutter fra en utrolig bra scooter-crossbane som jeg trente på 3 dager i uken og 5.min i fra treningsstudioet i Tydal.

Hvilke råd har du til andre som ønsker å satse på en karriere innen snøscootercross? Søk seg inn på Team Norway Snowcross. Der får du hjelp til trening og ernæring av Siri Minken og hjelp til kjøretraining av Pål Grøtte. Holde seg bort fra rusmidler og dårlige personligheter. Trene målbevisst og sette seg del mål, er også viktig.

PS! Ståle Eggen er på vei hjem i skrivende stund. Han skal delta i Midt-norsk cup, og gjøre forberedelser til NM og VM. Han takker John Inge Sørensen, Revelj Racing og Polaris Skandinavia for alle støtte.

Vannjet med landfast teamsamling



Suveren Team Norway Jetski samling

Det var mer enn det strålende været som gjorde siste samling til Team Norway Jetski i Lillestrøm og Oslo vellykket. Siden Team Norway Roadracing skulle ha samling denne helgen også ble det åpnet for litt samarbeid med de. Så i løpet av sine to dager på østlandet fikk utøverne mye aktivitet å fordøye.

Stian, Markus og Robin hadde derfor mye å se fram til når coach Ronny hentet utøverne på Gardermoen fredag kveld. Etter litt snakk og selvfølgelig kveldsmat til alltid sultne ungdommer bar det i seng for å lade opp til den innholdsrike helgen.

Tidlig lørdag morgen var det avtalt møte hos kiropraktor for å avdekke eventuelle rammeskjevheter. Så vi troppet opp på klinikken og det er ikke ofte Roger Ulleland ved Lillestrøm Kiropraktorsenter har så mange "pasienter" inne på kontoret samtidig. Tre utøvere og en trener var tilstede under behandlingen for å lære mest mulig når Roger underviste oss underveis mens han behandlet utøverne.

Etter noen timer inne, var det på tide å komme seg ut. Turen bar videre til Valle Hovin hvor vi skulle være med tidligere verdensmester, Bjørn Nyland, på skøyter. Dette var en morsom erfaring og treneren var veldig fornøyd når han kunne dra videre til toppidrettssenteret med tre utøvere uten hull i hodet eller knekte armer.

På toppidrettssenteret ventet Team Norway Roadracing på oss og vi ble med på deres avsluttende økt for dagen som var stasjonstrening. Etter Dietmar (TNRR trener) sin harde økt bar det i dusjen for å være litt presentable for den sosiale biten med felles middag.

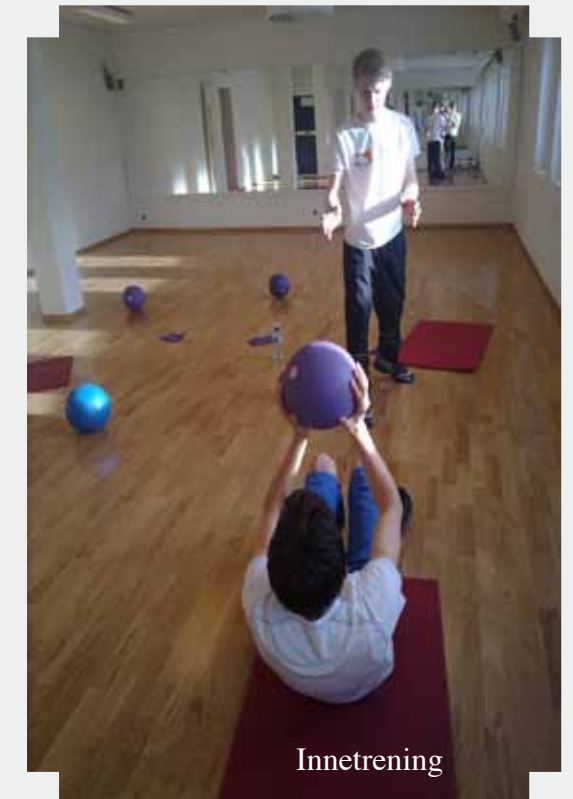
Dagen ble så avsluttet med noen (u) høytidlige runder med bowling. Slitne utøvere sovnet i bilen og vel hjemme bar det rett i seng på eget initiativ.

Søndagen skulle heldigvis være en litt roligere dag. I allefall ikke like mye aktiviteter som skulle skje på alle mulige forskjellige steder. Morgenøkten ble gjennomført med en basisøkt på Lillestrøm Sportcenter før det bar

tilbake til basen for lunsj. Etter lunsj ble det gjennomgått treningsplaner og treningsprogrammer fram til vi skulle gjennomføre helgens siste treningsøkt. Det bar derfor tilbake til Lillestrøm Sportcenter for en liten styrkeøkt. Tiden flyr når man har det moro og dermed var det bare tid igjen til middag før slitne utøvere ble kjørt sovende opp til Gardermoen.

Så en innholdsrik samling er nok en gang gjennomført og teamet ser allerede fram til neste gang de skal møtes.

Av Ronny Mangerud



Ildsjelen

Henrik Bauer Hansen

Månedens ildsjel er Henrik Bauer Hansen fra Harestua. Han er bare 30 år gammel, men har rukket å sette sine spor på speedway-banen på Lunner. Han har stått bak flere unike arrangementer og har fortsatt mange visjoner og tanker om nye arrangementstyper. Sist arrangerte han Trial, Speedway on Ice og ATV samtidig. Han evner å tenke nytt og utradisjonelt. Vi har derfor tatt en liten prat med Bauer Hansen.

Bauer Hansen tilhører Oslo MK Speedway for øyeblikket. Der er han avtroppende leder. Han har nemlig startet en ny klubb "Speedway Norge", som han er leder av. I tillegg sitter han som nestleder i arbeidsgruppen til Speedway i forbundet.

Hva slags klubb skal Speedway Norge bli?

-Speedway Norge er en klubb som først og fremst skal arrangere internasjonale løp i Norge og bidra til en enda bedre publikumsopplevelse. Vi er ingen konkurrent til andre norske klubber, men en ren samarbeidspartner, sier Bauer Hansen.

-Et av målene våre er å arrangere Speedway Grand Prix i Norge igjen innen rimelig tid, samt Ice racing VM etc. Vi har allerede gått inn i samtaler med noen klubber om samarbeid for 2010- sesongen og sluttresultatet av forhandlingene vil overraske ikke bare publikum, men også hele Speedway-miljøet i Norge. Det er veldig spennende ting vi står ovenfor her, fortsetter en entusiastisk Bauer Hansen.

-Ambisjonene mine om å gjøre speedway-sporten stor kan ikke utføres i en klubb som er tilknyttet et lite område slik Oslo MK navnet tilsier. Speedway Norge vil bruke hele landet



som sin arena i samarbeid med lokale klubber som ikke nødvendigvis har Speedway i sin klubb fra før, forteller Bauer Hansen.

Henrik Bauer Hansen har kjørt sykkel siden han var 3 år gammel, og det var med en PW 50. Siden har det blitt både MX, Enduro og Speedway.

Hvilke løp har du arrangert?

Norsk Speedway Liga for Oslo 2006 - 2007 - 2008 - 2009, Norges Cup 85cc 2006 - 2007 - 2008 - 2009, Patrick Haraldsen Memorial 2009, Veteran treff 2008, Speedway on ICE Winter Show 2010. Jeg har jo gått i lære hos Ole Olsen i Speedway Grand Prix/World Cup 2004 sesonen, forteller Bauer Hansen.

Hva er ditt neste løp?

1. divisjon på Lunner Speedwaybane i mai.

Du har snakket om at du hadde noen store visjoner, hva gikk de ut på?

-Alle visjoner jeg har noterer jeg meg ned, bruker det som går og kaster det som blir tull. Jeg jobber hardt med å få gjodkjent klubben Speedway Norge i NIF og NMF som faktisk vil snu norsk speedway på riktig vei mot bedre tider.

Hvordan tror du Speedway kan vokse som gren?

-Ved at man jobber ikke bare med rekruttering for de minste, men også at noen faktisk lager de store tøffe stevnene publikum går å snakker om lenge. Det har vi klart i 2009 sesongen og igjen med vintershowet 2010, avslutter ildsjelen fra Harestua.



Henrik Bauer Hansen på speedwaybanen

PS! Send inn dine forslag til månedens ildsjel til mail: linda@nmfsport.no! Forklar litt om hvorfor du mener vedkommende er en ildsjel og legg ved kontakinformasjon på vedkommende.

Ungdomsutvalget vil involvere ungdommer i klubbene

Ungdomsutvalget i NMF er opprettet for å ivareta de unges interesser i forbundet. I den anledning har de kommet opp med et spennende prosjekt. I et forsøk på å oppfordre ungdommen til å involvere seg i klubb og forbundsarbeid vil utvalget forsøke å gjennomføre et kurs for ungdom holdt av unge kursholdere. I første omgang vil det jobbes med å gjennomføre "Aktivitetsleder" og "Trener 1"- kurs i løpet av en helg i april/mai. Utvalget vil jobbe med dette i tiden som kommer i et forsøk på å involvere ungdommer som kanskje ikke er aktive utøvere selv.