

IL Høleværingen
- Idrettsglede for alle -



Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svensrud, 9. oktober 2018



Agenda:

- Velkommen
- Hvor får man informasjon?
- Treningsgrupper/treningstider
- Trenere og ledere
- Årshjulet
- Innmelding
- Vårt fokus/hva forventer vi



Informasjon



- ILH Langrenn sin hjemmeside: <http://langrenn.ilh.no/>

Geilo-samling 2018 – Vi inviterer alle til
ski-samling på Vestlia helgen 9 – 11
November.

Aktuelt



Multichallenge-KICK OFF Holeværingen Langrenn søndag 14 oktober

🕒 27. september 2018

Holeværingen langrenn inviterer til
Multisport Challenge søndag 14.
oktober 2018

Som en kick-off og markering av
oppstart av barmarkssesongen ønsker
langrennsgruppa velkommen til en
trivelig familieaktivitet på Svensrud
v/Holehallen.

Les mer

Hva skjer?

eninger

Dugnader

Skirenn

Skitrening den 9. oktober 2018 18:30

Skitrening 5. trinn og eldre den 11. oktober 2018 18:00

Skitrening den 16. oktober 2018 18:30

Skitrening 5. trinn og eldre den 18. oktober 2018 18:00

Skitrening den 23. oktober 2018 18:30

Skitrening 5. trinn og eldre den 25. oktober 2018 18:00

Skitrening den 30. oktober 2018 18:30

Skitrening 5. trinn og eldre den 1. november 2018 18:00

Skitrening den 6. november 2018 18:30

Skitrening 5. trinn og eldre den 8. november 2018 18:00

Informasjon



- ▶ ILH Langrenn sin hjemmeside: <http://langrenn.ilh.no/>
- ▶ Facebook

[Side](#) [Innboks](#) [Varsler 5](#) [Innsikt](#) [Publiseringsverktøy](#) [Innstillinger](#) [Hjelp ▾](#)



IL Høleværingen
Langrenn
Opprett sidens
@brukernavn

Startside

- Innlegg
- Videoer
- Bilder
- Om
- Samfunn



Legg til deg selv i teamet IL Høleværingen Langrenn
Støtt siden din og skap tillit hos publikummet ditt på IL Høleværingen Langrenn ved å la dem se hvem som er med i teamet ditt.
[Legg til deg selv i teamet](#)



Sundvolden Hotel

[Likt ▾](#) [Følger ▾](#) [Del](#) [...](#)

[+ Legg til](#) [Chat \(3\)](#)



Informasjon

- ▶ ILH Langrenn sin hjemmeside: <http://langrenn.ilh.no/>
- ▶ Facebook
- ▶ Epost/medlemsnett



Søk: Begynner med Medlem Søk > Avansert søk

10. oktober 2017

Forsiden Kontakt administrator Hjelp

Medlemsregister

Min side

- I.L. Holeværingen (1388)
 - ** Nye medlemmer fra Web (0)
 - 01 Fotball (571)
 - 02 Håndball (246)
 - 03 Idrettsskolen (106)
 - 04 Langrenn (124)
 - 06 Hopp (12)
 - 07 Aerobic (23)
 - 08 Golf (24)
 - 09 Innebandy (65)
 - 10 Løypelag (19)
 - 11 Fakturakontakt (570)
 - 12 Støttemedlem (6)
 - 13 Hovedstyre (9)
 - 14 Æresmedlem (9)
 - 15 Hederstegn (4)
 - 16 Ansatte (2)

Oppdater meny

Medlemmer

Enhetsinfo

04 Langrenn (Holeværingen IL - Ski)

<< Tilbake

124 medlemmer

☐	Nr	Fornavn	Etternavn	Firmanavn	E-post	Telefon
☐	555	Henriette	Andresen			
☐	554	Henrik	Andresen			
☐	2646	Christian Rohr-Torp	Berg			
☐	477	Pål	Berg			
☐	3182	Lukas Theodor Hille	Bjergen			
☐	720	Nikolai Larsen	Backmann			



Treningsgrupper og trenere

Morten	Røsjø	1-2. trinn
Sondre	Rabbe	1-2. trinn
Lars	Vestheim	1-2. trinn
Katrine	Gundersen	1-2. trinn
Regina	Bogen	1-2. trinn
Helge	Haugstad	1-2. trinn
Roy	Sønsterud	1-2. trinn
Anne	Håvi	3-4. trinn
Linda	Strømsod	3-4. trinn
Jostein	Nordeng	3-4. trinn
Paul	Lehne	3-4. trinn
Magne	Lilleland-Olsen	3-4. trinn
Henning	Sjøvaag	5-6. trinn
Martin	Moe	5-6. trinn
Øyvind	Langvandsbråten	5-6. trinn
Morten	Andresen	5-6. trinn
Mia	Finjarn Thorvaldsen	7. trinn og eldre
Svein-Erik	Sandvold	7. trinn og eldre



Styret i langrennsgruppa



Magne	Lilleland-Olsen	Leder
Torbjørn	Slåtto	Nestleder/materiell
May	Veden	Kasserer
Guro	Ullern Tonning	Dugnad
Ole	Jensen	Arrangement
Morten	Andresen	Sportslig
Anne	Håvi	Sportslig
Sondre	Rabbe	Medlem



Treningstider:



- ▶ Barmark:
 - ▶ Tirsdager: kl 1830-1930 – Holehallen/Svensrud
 - ▶ Torsdager: kl 1800-1930 – Vik (2008* og eldre)

- ▶ Snøføre på Kleiva:
 - ▶ Tirsdager: kl 1800-1900
 - ▶ Torsdager: kl 1800-1915 (2008* og eldre)



Årshjulet ILH LANGRENN 2018/2019 :



	Trening	Dugnad	Sosialt	Samlinger/Skirenn	Møter
August	Oppstart 11 år og eldre - Løpetrening mandag - Rulleski torsdag Ringeriksmaraton				
September	11 år og eldre - Løpetrening mandag - Rulleski torsdag			22.-23.9 Samling Haugsbygd	25.9 Oppstartsmøte for trenergruppa
Oktober	6-9 år - Barmark tirsdag 10 år og eldre - Aldersdelt barmark tirsdag - Nivådelt rulleski torsdag	20.10 Hytteplanmila 27.10 Rydding Kleiva	14.10 Familie-event Svensrud	29.9-2.10 Kretssamling Hemsedal	Foreldremøte for alle gruppene
November	Barmark + rulleski, ski for de eldste hvis mulig		9.-11.11 Geilo-samling		
Desember	Oppstart skitrening Kleiva Alle grupper tirsdag 10 år og eldre torsdag			Liste aktuelle kretsrenn (sportslig utvalg informerer)	
Januar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Karusellrenn?	Måneskinnstur	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Februar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	16.2 Grenaderen Klubbmesterskap	Girlpower/Guttesamling?	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Mars	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag		Tur til ungdomsbirken	Ungdomsbirken Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
April			Sesongavslutning		





Viktige dugnader

- ▶ Hytteplanmila lørdag 20.oktober 2018
- ▶ Grenaderen lørdag 16.februar 2019

- ▶ Spesielt på Hytteplanmila trenger vi noen flere

- ▶ MELD FRA på mail til guro_ullern@hotmail.com om du bidrar på enten Hytteplanmila eller Grenaderen.



Søndag 14. oktober: Multichallenge

Kick-off



- ▶ Se: <http://langrenn.ilh.no/news/multichallenge-kick-off-holevaeringen-langrenn-sondag-14-oktober/>
- ▶ Formålet: voksne og barn i aktivitet, ha det gøy
- ▶ Svært enkel løype med orienteringsposter.
- ▶ Lagene består av 2-4 personer, og det må være en voksen på laget hvis deltagerne er under 12 år.
- ▶ Oppmøte 12.30



Søndag 14. oktober: Multichallenge Kick-off



12:30: Oppmøte, evt. medbrakt sykkel plasseres på anvist sted.

12:50: Kort briefing om arrangementet.

13:00: Kart utdeles, mulighet for å stille spørsmål til opplegget og kartet. Alle har nå 15 min til å planlegge sin rute. Hva er smartest å prioritere for å rekke mange poster (og poeng)?

13:15: START. Lagene har nå 90 minutter til å samle flest mulig poeng (tallet angitt ved hver post er poengscore for posten) ved å stemple (elektronisk tidtaking) på postene. På flere av postene vil det være ekstraoppgaver (praktisk, fysisk, presisjon eller teoretisk oppgave) med mulighet til å samle mange poeng:-) På disse postene har vi en postvakt som bistår.

14:45: MÅLGANG. Innstempling etter denne fristen gir litt fratrekk i total poengscore. Etter målgang får laget en utskrift som viser poengsum og hvilke poster man har samlet.

15:15: Varmt måltid serveres på klubbhuset.

16:00: Premieutdeling.

Ta med klær for løping (evt. skiftetøy), og sykkel for de som vil komme seg raskt frem uten å løpe. Spesielt de minste vil nok ha glede av sykkel.



Geilosamling 9-11. november 2018



- ▶ Dette er vel så mye en sosial langrennshelg for hele familien som en treningssamling - vi har fokus på begge 😊
 - ▶ Planen er som tidligere:
 - ▶ Sosialt samvær – bli kjent og få venner
 - ▶ Ski og lek
 - ▶ Bading og bowling
 - ▶ Påmelding:
- ▶ <http://langrenn.ilh.no/events/event/geilosamling-2018/>



Innmelding i langrennsgruppa

- ▶ Alle medlemmer i Høleværingen skal betale hovedkontingent til klubben.
- ▶ I tillegg til hovedkontingent skal det betales treningsavgift (langrenn)
- ▶ Langrennsgruppa bruker medlemsnettet til å sende ut info om treninger, samlinger, renn og dugnader. Derfor er det viktig at dere melder dere inn slik at dere mottar mailene våre.
- ▶ Registrering i medlemsnett gjøres på www.ilh.no (husk at selv om barnet er registrert fra før i annen idrett, må det gjøres ny registrering i undergruppe Langrenn)
- ▶ Om noe er uklart, ta kontakt med medlemsnettansvarlig på e-post: medlem@ilh.no



ILH Langrenn fokuserer på:



- ▶ **SAMHOLD**
- ▶ **MESTRING**
- ▶ **BEGEISTRING**

Alle må bidra:

- Klubben
- Trenere
- Foresatte
- Utøvere

Vi ønsker flest mulig lengst mulig!



Hva forventes av klubb og trenere?



- ▶ Legge til rette
- ▶ Sportslig utviklingsplan
- ▶ Være forberedt
- ▶ Se utøverne - bruker navn på alle
- ▶ Rose utøverne – fokus på mestring, utvikling og framgang. Ikke resultat.
- ▶ Involvere utøverne - stille spørsmål, skape refleksjon
- ▶ Fokuserer på barna. Alltid!

Stikkord til treningsøkt:

Aktiverere: Full fart i økta og unngå kø, ha en plan for økta

Motivere: Fokuserer på det positive, se den enkelte, bruke fornavn, ha en god dialog med utøverne



Hva forventer vi av de foresatte ?

- Være med på å skape godt samhold og god klubbfølelse
- Være bevisst på at trenerne bidrar med frivillig innsats
- Være positive til både egne og andre barn i langrennsgruppa
- Stille opp på dugnader og arrangementer
- Legge forholdene til rette for deltakelse på prioriterte skirenn
- Bidra i forbindelse med trening/arrangementer og skape en god treningsgruppe (mindre samlinger, overnattinger, blande saft på Kleiva). Vi ønsker aktive foreldregrupper!

Bruk
tidsvinduet-
plutselig er
det borte





Hva er dere foreldre opptatt av?

- ▶ Ref. “Flest mulig lengst mulig”:
 - ▶ Hvordan sikrer vi at barna deres blir med lengst mulig?





Hva forventer vi av utøverne ?

GOD SKIVENN

Spørsmål?

