

IL Høleværingen  
- Idrettsglede for alle -



## Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svendsrud, 8. oktober 2019

# Agenda:

---



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



# Informasjon



► <http://langrenn.ilh.no/>

IL Høleværingen Langrenn

IL Høleværingen Fotball Håndball **Langrenn** Golf Aerobic Idrettskole Innebandy

Hjem Praktisk info Kleiva Skirenn Bilder og video Nyheter Dugnader Løypelag

IL Høleværingen Langrenn

248 liker

Du og 45 andre venner liker dette

IL Høleværingen Langrenn

on Thursday

Heil Super mulighet for å delta på samling i nærområdet; Haugbygd IF Langrenn i samarbeid med XPND, inviterer alle skiløpere født 2008-2005 i distriktet, Hole, Jevnaker og Ringerike - til en todagers XPND-

Aktuelt

**Foreldremøte**

30. september 2019

I forbindelse med oppstart av skitrening for sesongen avholder vi et kort og effektivt foreldremøte.

Hva skjer?

Treninger Skirenn Dugnader


- Skitrening den 8. oktober 2019 18:00
- Skitrening 2009+ den 10. oktober 2019 18:00

# Informasjon



## ► - *IL Holeværingen Langrenn*


Side   Innboks   Varsler 5   Innsikt   Publiseringstøytø   Innstillinger   Hjelp ▾



IL Holeværingen  
Langrenn  
Opprett sidens  
@brukernavn

**Startside**


- Innlegg
- Videoer
- Bilder
- Om
- Samfunn











**Legg til deg selv i teamet IL Holeværingen Langrenn** ×


Støtt siden din og skap tillit hos publikkummet ditt på IL Holeværingen Langrenn ved å la dem se hvem som er med i teamet ditt.

[Legg til deg selv i teamet](#)



 Likt ▾    Følger ▾    Del    ⋮

[+](#)     ⋮

 Chat (3)

# Informasjon



## ► Epost/medlemsnett

### Informasjon fra Holeværingen Langrenn, uke 39/2019

26. september 2019 | 08.10 | 4 KB

Fra:

il-holevaringen@medlemsnett.net

Til:

torbjorn@onsakervika.com

Oppfordring fra langrennsgruppa:

Tirsdag 8. oktober kl 18 har vi første trening for alle på Svensrud (1-2. trinn inne, øvrige grupper ute), og torsdag 10. oktober starter rulleskitreninger for 5. trinn og eldre. I forbindelse med rulleskitreningene vil det være behov for å låne ut utstyr. Derfor oppfordrer vi de som har låneski og/eller lånestaver fra ILH Langrenn, og som ikke benytter disse lenger (kjøpt egne eller eller sluttet med ski), om å levere disse tilbake. De som leverer tilbake kan kontakte Anne Håvi eller Magne Lilleland-Olsen. På forhånd tusen takk:-)

Det nærmer seg Hytteplanmila, og langrennsgruppa har ansvar for parkeringen. Flere har fått epost om dette i slutten av forrige uke, oppfordrer her til å ta en titt i mailboksen (også "spam").

God høstferie fra langrennsgruppa!



# Treningsgrupper/trenere



<b>Morten</b>	Røsjø	1-2. trinn
Anne	Nohre-Solvang	1-2. trinn
Katrine	Gundersen	1-2. trinn
Roy	Sønsterud	1-2. trinn
Thomas	Svendsen	1-2. trinn
<b>Magne</b>	Lilleland-Olsen	3-4. trinn
Paul	Lehne	3-4. trinn
Jon	Skuterud	3-4. trinn
Lars	Vestheim	3-4. trinn
<b>Mia</b>	Finjarn Thorvaldsen	Sort
Anne	Håvi	Sort
<b>Linda</b>	Strømsod	Blå
Jostein	Nordeng	Blå
Dina/Gard	Leaskogen	Blå
Martin	Moe	Blå



# Styret i langrennsgruppa

---



Magne	Lilleland-Olsen	Leder
Torbjørn	Slåtto	Nestleder
May	Veden	Kasserer
Guro	Ullern Tønning	Dugnad
Ole	Jensen	Arrangement
Anne	Håvi	Sportslig leder
Sondre	Rabbe	Medlem



# Treningstider:

---



**Tirsdager**  
**18:00 - 19:00**  
**Svendsrud**

**Torsdager**  
**18:00 - 19:15**  
**Vik**  
**( 2009\* og eldre)**

Kleiva:

Tirsdager: kl 1800-1900

Torsdager: kl 1800-1915 (2009\* og eldre)





# Årshjulet ILH LANGRENN 2019/2020



	Trening	Dugnad	Sosialt	Samlinger/Skirenn	Møter
<b>August</b>	Oppstart 11-15 år <ul style="list-style-type: none"> <li>Løpetrening mandag</li> <li>Rulleski torsdag</li> </ul> Ringeriksmaraton				
<b>September</b>	11-15 år <ul style="list-style-type: none"> <li>Løpetrening mandag</li> <li>Rulleski torsdag</li> </ul>			21.-22.9 Samling Haugabygd	23.9 Oppstartsmøte for trenergruppa
<b>Oktober</b>	Oppstart 6-10 år tirsdag 8.10 <ul style="list-style-type: none"> <li>Barmark tirsdag</li> </ul> 11-15 år (blå + svart) <ul style="list-style-type: none"> <li>barmark tirsdag</li> <li>rulleski torsdag (Vik)</li> </ul>	19.10 Hytteplanmila		28.9-1.10 Kretssamling Geilo	Foreldremøte for alle gruppene første trening 8.10
<b>November</b>	Barmark + rulleski, ski for de eldste hvis mulig	2.11 Rydding Kleiva	15.-17.11 Geilo-samling	2.-3.11 Nærsamling Ringkollen (Haugabygd) 8.-10. Kretssamling Geilo	
<b>Desember</b>	Oppstart skitrening Kleiva Tirsdag + torsdag			Liste aktuelle kretsrenn	
<b>Januar</b>	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Karusellrenn?	Måneskinnstur	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
<b>Februar</b>	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Grenaderen Klubbmesterskap	Girlpower/Guttesamling (2010-2008?)	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
<b>Mars</b>	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag		Tur til Ungdomsbirken	Ungdomsbirken Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
<b>April</b>			Sesongavslutning?		



## Viktige dugnader

---

- ▶ Hytteplanmila: lørdag 19.oktober 2019
- ▶ Ryddedugnad Kleiva: lørdag 2. November 2019
- ▶ Karusellrenn Kleiva: januar eller februar 2020
- ▶ Grenaderen: februar 2020

**Alle må bidra på 1-2 dugnader.**



# Geilosamling 15-17. november 2019



***Dette er vel så mye en sosial langrennshelg for hele familien  
som en treningsamling***

**Planen er som tidligere:**

Sosialt samvær – bli kjent og få venner

Ski og lek

Bading og bowling

**Påmelding | Priser – se hjemmesiden**



# Innmelding i langrennsgruppa

---

- ▶ Alle medlemmer i Holeværingen 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](http://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](mailto: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 forventer vi av utøverne ?

**GOD SKIVENN**



# Spørsmål?

---

