

IL Høleværingen
- Idrettsglede for alle -



Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svensrud/Holehallen, 10. oktober 2017



Agenda:

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



Informasjon



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



Aktuelt



Oppstart barmarkstrening 2017

9. oktober 2017

Hva skjer?

Treninger Skirenn

- Skitrening den 10. oktober 2017 17:45

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)

Print

Medlemmer

Enhetsinfo

04 Langrenn (Holeværingen IL - Ski)

<< Tilbake

124 medlemmer



Treningsgrupper og trenere

- ▶ 1-2. trinn
 - ▶ **Øyvind Langvandsbråten**, Jostein Nordeng, Sondre Rabbe, Morten Røsjø, Magne Lilleland-Olsen
- ▶ Trenere 3/4-trinn:
 - ▶ **Anne Håvi**, Linda Strømsodd, Endre Thomasrud
- ▶ Trenere blå/sort (5. trinn og eldre):
 - ▶ Mattis Å.H, Mattis F.T., Mia F.T., Henning Sjøvaag, Bente Treangen



Treningstider:



- ▶ Barmark:
 - ▶ Tirsdager: kl 1745-1845 – Holehallen/Svensrud
 - ▶ Torsdager: kl 1800-1915 – Svensrud v/Holehallen (2008 og eldre)

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



Årshjulet ILH LANGRENN 2017/2018 :



- ▶ August: Løpetreninger, Ringeriksmaraton
- ▶ September: Rulleskisamling for barna
- ▶ Innen 23. september. Varsling om oppstart av skitreningene til skolene, plakater og banner. Ansvar Magne/Tord
- ▶ 7. oktober: samling 5. trinn og oppover
- ▶ 8. oktober - Hole Klassikeren – rulleskirenn. Ansvar: Tord Laeskogen.
- ▶ Tirsdag 10. oktober - oppstart trening i Kleivhallen. Felles Foreldremøte v/Magne.
- ▶ 24. oktober: bestille skitøy, evt. bruksalg
- ▶ 28. oktober – dugnad Kleiva. (Eilev)
- ▶ 10 – 12 November - Skisamling på Geilo. Ansvar Magne og Torbjørn



Geilosamling 10-12 november



Geilosamling 2017 | Vestlia | 10 – 12/11

Nytt i år er at Langrennsgruppen dekker 750,- per aktive medlem!!

LES MER

- ▶ 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-2017/>



Årshjulet ILH LANGRENN 2017/2018 :



- ▶ Desember/januar – oppstart skitrening på Kleiva
- ▶ 30.desember- Skirenn - Ringkollstafetten
- ▶ Januar - oppstart karusellrenn, totalt 7 renn fordelt på Kleiva, Ringkollen, Ådal og Sokna. Les om påmelding på hjemmeside. Ansvar Frederik Skarstein.
- ▶ 14. januar – vi arrangerer Kleivarennet - Ansvar Magne
- ▶ Januar - Skisamling Krokskogen, Ansvar Oppmenn
- ▶ Tirsdag 30. januar – arrangeres måneskinnstur til Sørsetra. Avhengig fullmåne/booking Sørsetra. Ansvar Oppmenn
- ▶ 17. Februar - Grenaderen – dugnad for 5 trinn og eldre
- ▶ 11.mars – Deltagelse på Ungdomsbirken. Ansvar Torbjørn Slåtto
- ▶ Tirsdag 20. mars arrangeres klubbmesterskap m/sesongavslutning på Kleiva





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





Hva forventer vi av klubben ?

- ▶ **Kompetanse:** Legge opp til trenerkurs, utvikle sportslig utviklingsplaner, ha gode verdier- tenke helhet og utvikling for individet
- ▶ **Rammebetingelser:** økonomi, treningsfasiliteter



Hva forventer vi av trenerne ?



- ▶ Ser utøvere - bruker navn på alle
- ▶ Roser utøverne – fokus på mestring, utvikling og framgang. Ikke resultat
- ▶ Er tydelig - beskjeder, tilbakemeldinger og stemmebruk.
- ▶ Involverer utøverne - stiller spørsmål, skaper refleksjon
- ▶ Er klar over at de er forbilder.
- ▶ Fokuserer på barna. Alltid!

Stikkord til økta:

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

Motivere: Være positiv, fokusere på det positive(9/1), nysgjerrig , "ville vel",

Individualisere: se den enkelte, bruke fornavn, lytte aktivt, ha en god og positiv dialog med utøverne , gjerne en positiv klapp på skulderen





Hva forventer vi av de foresatte ?

- Være bevisst på at dette er et idrettslag, og at trenerne bidrar med frivillig innsats.
- Være med på å skape godt samhold og god klubbfølelse 😊
- 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
- De fleste er med på (eller er i nærheten) treningene – Her må dere påregne å bidra noe (av på med staver, stasjoner inne i hallen, tilrettelegge sosialt – f.eks blande saft på Kleiva)

Bruk vinduet-
snipp snapp
snute så er
vinduet borte





Hva forventer vi av utøverne ?

GOD SKIVENN

Spørsmål?

