

IL Høleværingen
- Idrettsglede for alle -



Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svensrud, 12. oktober 2021



Agenda:

- Velkommen
- Hvor får man informasjon?
- Treningsgrupper og trenere
- Treningstider
- Styret
- Årshjulet
- Geiloturen
- Dugnader
- Innmelding
- Skitøy
- Utstyr
- Nytt klubbhus
- Vårt fokus/hva forventer vi?
- Hva er dere opptatt av?/Spørsmål?

Hvor deler vi informasjon?



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



- ▶ Facebook: IL Høleværingen Langrenn
 - ▶ Sett på varsler
 - ▶ Hvis du ikke bruker Facebook: følg med på hjemmesiden vår («Facebook-feed»)
- ▶ Spond
 - ▶ Husk innmelding: <https://langrenn.ilh.no/info-fra-styret/innmelding/>





Treningsgrupper/trenere

1-2. trinn		3-4. trinn
Anne Nohre Solvang		Thomas Svendsen
Ann Kristin Simonsen		Morten Røsjø
Erik Søfting		Paul Magnus Lehne
Ida Treangen		Elisabeth Gihle
Hedda Sortåsløkken		Peder Jensen
Mari Wiggen		Anders Brennhovd
Miriam Hagge		
5-6. trinn		7-8. trinn
Roy Sønsterud		Linda Strømsod
Gard Laeskogen		Jostein Nordeng (tir)
Jostein Nordeng (tor)		Mattis F.T/Anne Haavi
Juniorgruppa		
Mia F.T		
Mattis F.T/Anne Haavi		



Treningstider:



- ▶ Barmark:
 - ▶ Tirsdager: kl. 1800-1900 – Holehallen/Svensrud
 - ▶ Torsdager: kl. 1800-1915 – Vik (2011 og eldre)

- ▶ Snøføre på Kleiva:
 - ▶ Tirsdager: kl. 1800-1900
 - ▶ Torsdager: kl. 1800-1915 (2011 og eldre)



Styret i langrennsgruppa



Magne	Lilleland-Olsen	Leder
Torbjørn	Slåtto	Nestleder/materiell
May	Veden	Kasserer
Guro	Ullern Tonning	Dugnad
Ole	Jensen	Arrangement
Anne	Håvi	Sportslig leder
Morten	Røsjø	Styremedlem
Erik	Søfting	Styremedlem



Årshjulet ILH LANGRENN 2021/2022



	Trening	Dugnad	Sosialt	Samlinger/Skirenn	Møter
August	Oppstart 7. trinn og eldre Rulleski tirsdag Ringeriksmaraton				
September	7. trinn og eldre Rulleski tirsdag			Samling Haugsbygd	Oppstartsmøte for trenergruppa
Oktober	1-2. trinn - Innetrening tirsdag 3-4. trinn - Barmark tirsdag 5. trinn og eldre - Barmark tirsdag - Nivådelt rulleski torsdag (ev. gymsal Vik skole)	Hytteplanmila		Kretssamling Vikersund (7. trinn og eldre)	Foreldremøte for alle gruppene
November	Innetrening, barmark + rulleski	Rydding Kleiva Snøproduksjon Ringkollen	Geilo-samling	Kretssamling Geilo (7. trinn og eldre)	
Desember	Oppstart skitrening Kleiva Alle grupper tirsdag 5. trinn og eldre torsdag	Snøproduksjon Ringkollen		Liste aktuelle kretsrenn (sportslig utvalg informerer)	
Januar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Karusellrenn?	Måneskinnstur	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Februar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Grenaderen		Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Mars og ev. april	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Klubbrenn og sesongavslutning	Tur til ungdomsbirken (6. trinn og eldre)	Ungdomsbirken Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	



Geilosamling 26-28. november



- ▶ 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: <https://langrenn.ilh.no/news/geilosamling-2021/>





Viktige dugnader 2021/22

- ▶ Hytteplanmila: Lørdag 16.oktober
- ▶ Ryddedugnad Kleiva: Lørdag 6. november
- ▶ Snøproduksjon Ringkollen: se egen liste/påmelding (langrenn.dugnad@ilh.no)
- ▶ Karusellrenn Kleiva: januar eller februar
- ▶ Grenaderen: februar
- ▶ Klubbrenn: mars

Alle må påregne 1 dugnad høst og 1 vinter.





Innmelding i langrennsgruppa

- ▶ Alle medlemmer i Høleværingen skal betale hovedkontingent til klubben.
- ▶ I tillegg til hovedkontingent skal det betales treningsavgift (langrenn):
 - ▶ 1-4. trinn: 650,-
 - ▶ 5. trinn og eldre: 900,-
- ▶ Langrennsgruppa bruker Spond til å sende ut påmelding og info om treninger, samlinger og dugnader. Derfor er det viktig at dere melder dere inn.
- ▶ Registrering her:
<https://club.spond.com/landing/signup/holevaeringen>
- ▶ Om noe er uklart, ta kontakt med medlemsansvarlig på e-post:
medlem@ilh.no





Skitøy

- ▶ Skitøy, se informasjon på hjemmesiden vår:
<https://langrenn.ilh.no/info-fra-styret/nytt-klubbtoy/>
- ▶ I tillegg blir det mulighet for dunjakke, ta kontakt med Glade Hjul vedr. denne.
- ▶ Skitøyet er av meget god kvalitet, men litt kostbart (selv om vi får rabatter). Det er mer enn godt nok å ha nøytralt skitøy, men supplere gjerne med ILH Langrenn vest. Dere må legge ut for pris iht. bestillingsside, men alle får refundert ned til 250,- i butikken ved henting.
- ▶ **NB! Frist for bestilling i første runde er 14. oktober!**
- ▶ Og husk får populære kjøp og salg-side på Facebook: ILH Langrenn // Kjøp og salg av skiutstyr





Skiutstyr

- ▶ Vi får rabatt på Glade Hjul
- ▶ Facebook: ILH Langrenn // Kjøp og salg av skiutstyr
- ▶ Ski for de yngste:
 - ▶ Ett par, gjerne f.eks. Fisher Universal (lengde ski og staver mellom det som er angitt under for klassisk og skøyting)
 - ▶ Barna lærer ofte å skøyte på 1. trinn, og det er en fordel å ikke ha smørefrie ski (selv om de er nydelige på tur☺)
- ▶ Vi anbefaler følgende lengder:
 - ▶ Stavlengden er kroppslengde minus 30 på klassisk og kroppslengde minus 20 på skøyting
 - ▶ Skilengde er gjerne kroppslengde pluss 15-25 cm på klassisk og kroppslengde pluss 5-10 cm på skøyting
 - ▶ Vi anbefaler at utøverne vokser ut av skiene og ikke inn i skiene (det kan være vanskelig å mestre for lange ski)

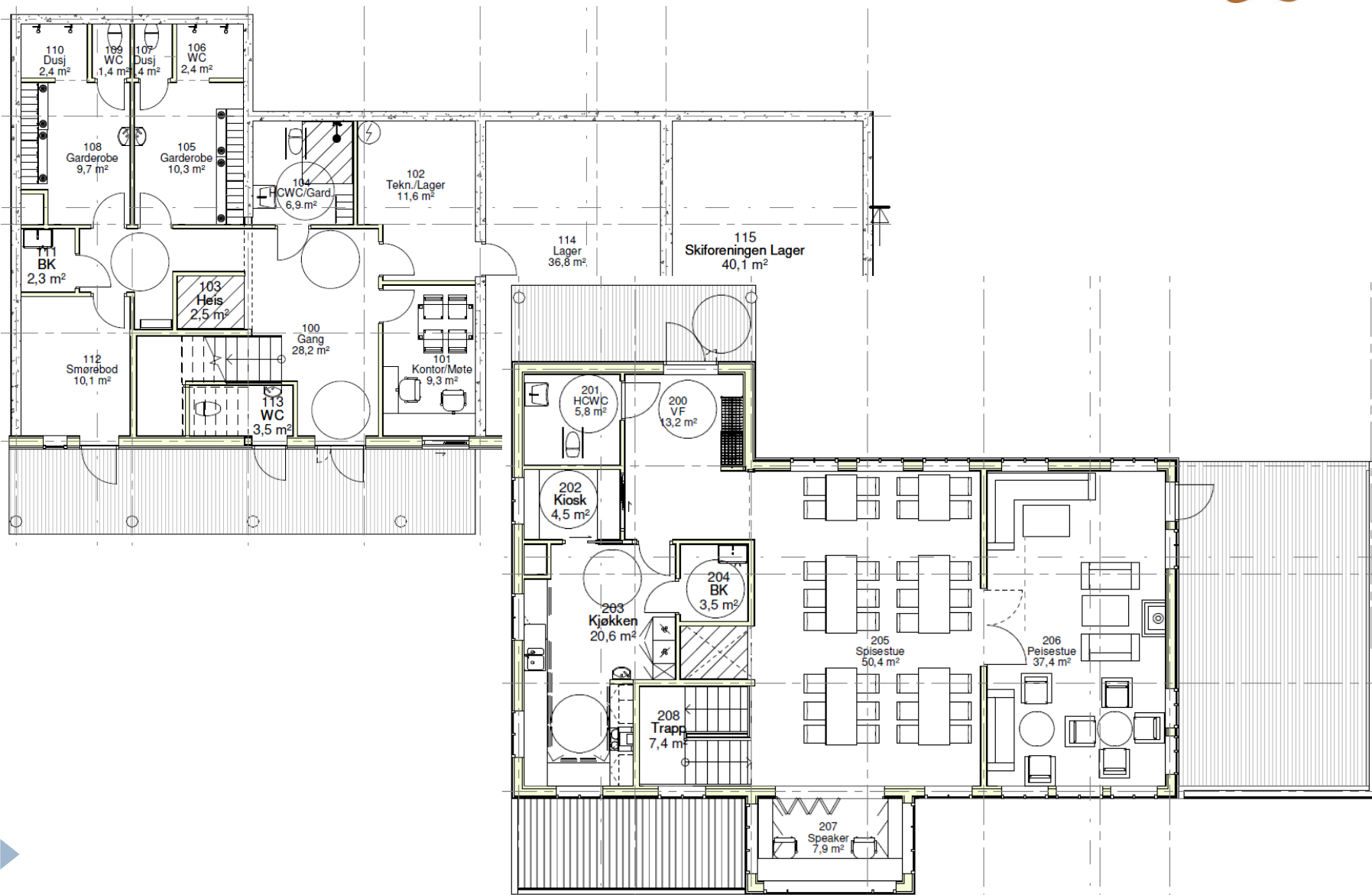


Nytt klubbhus på Kleiva

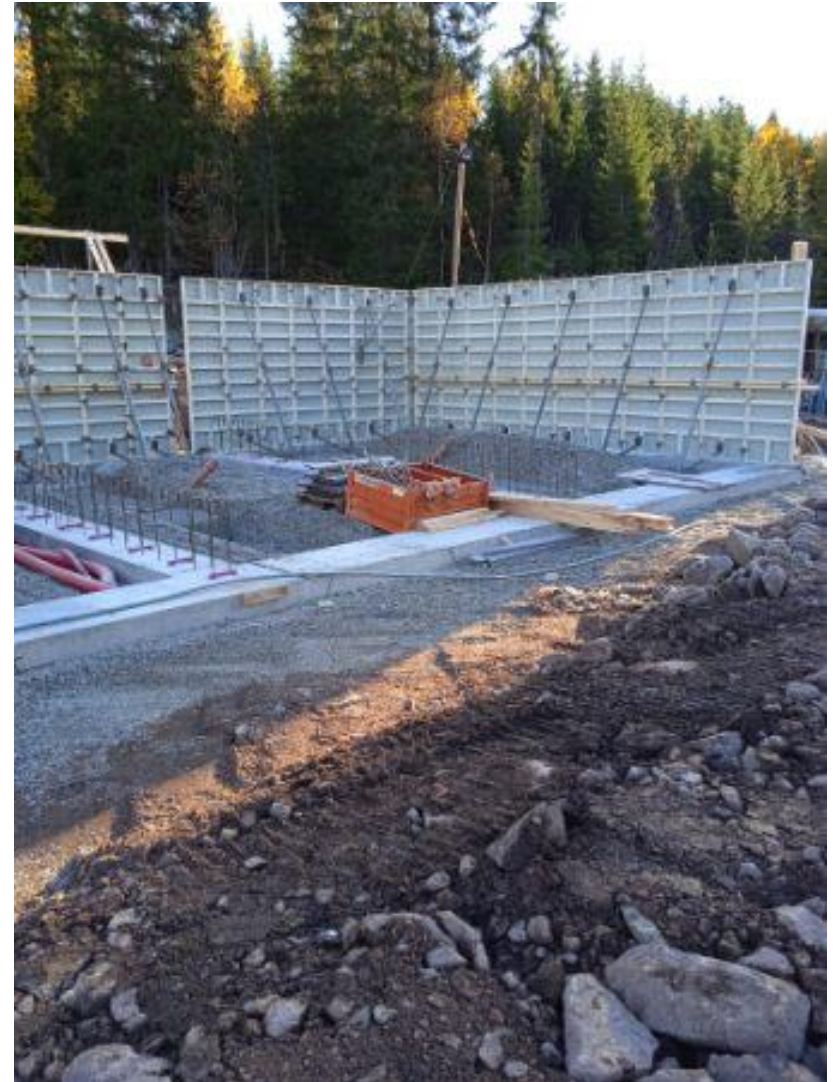
- ▶ Prosjektet er fullfinansiert
- ▶ Vi er godt i gang
- ▶ Noen utfordringer i vinter, men det løser vi



Nytt klubbhus på Kleiva



Nytt klubbhus på Kleiva



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, ha et tilbud for ALLE
- ▶ Sportslig utviklingsplan
- ▶ Trenerne:
 - ▶ Være forberedt
 - ▶ Se utøverne - bruker navn på alle
 - ▶ Rose utøverne – fokus på mestring, utvikling og framgang. Ikke resultat.
 - ▶ Involvere utøverne - stille spørsmål, skape refleksjon

Stikkord til treningsøkt:

Aktivisere: 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 (når barna har lyst)
- 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?

