

IL Høleværingen
- Idrettsglede for alle -



Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svensrud, 11. oktober 2022



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
 - ▶ Her kommer innkalling til treninger og arrangementer
 - ▶ Husk innmelding: <https://ilh.no/bli-medlem/innmelding/>



Treningsgrupper/trenere



1-2. trinn		3-4. trinn
Øystein Teslo Andersen		Anne Nohre Solvang
Ida Treangen		Elisabeth Gihle
Hedda Sortåsløkken		Thomas Svendsen
Erik Weden		Erik Søvting
		Olve Frederichsen
5-6. trinn (blå gruppe)		7. trinn (svart gruppe)
Jostein Nordeng		Roy Sønsterud
Magne Lilleland-Olsen		Peder Jensen
Victoria Lilleland		
Einar Frøhaug (tor)		
Juniorgruppa		
Mia F.T		
Anne Håvi		
Linda Strømsod		
Einar Frøhaug (tir)		



Treningstider:



- ▶ Barmark:
 - ▶ Tirsdager: kl. 1800-1900 – Holehallen/Svensrud
 - ▶ Torsdager: kl. 1800-1915 – Vik (5. trinn og eldre)

- ▶ Snøføre på Kleiva:
 - ▶ Tirsdager: kl. 1800-1900
 - ▶ Torsdager: kl. 1800-1915 (5. trinn og eldre)





Styret i langrennsgruppa

Magne	Lilleland-Olsen	Leder
Anne	Håvi	Sportslig leder
Elisabeth	Gihle	Kasserer
Guro	Ullern Tønning	Dugnad
Anne	Nohre Solvang	Styremedlem
Morten	Røsjø	Styremedlem
Erik	Søfting	Styremedlem

Lyst til å ta verv i langrennsgruppa?

Man trenger ikke være «proff» skiløper for å være trener, og det er mange måter å bidra på i tillegg – i forbindelse med treninger, hjelpe til med lokaler, rydding, servering etc.



Årshjulet ILH LANGRENN 2022/2023



	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 18-20. november



- ▶ Dette er vel så mye en sosial langrennshelg for hele familien som en treningssamling - vi har fokus på begge 😊
- ▶ Planen er som tidligere:
 - ▶ Bo på Vestlia
 - ▶ Sosialt samvær – bli kjent og få venner
 - ▶ Ski og lek
 - ▶ Bading og bowling
- ▶ Påmelding: LEGGES UT SNART!



Viktige dugnader 2022/23

- ▶ Hytteplanmila: Lørdag 22.oktober
- ▶ Ryddedugnad Kleiva: november(første halvdel)
- ▶ Snøproduksjon Ringkollen: se egen liste/påmelding (langrenn.dugnad@ilh.no)
- ▶ Karusellrenn Kleiva: januar eller februar
- ▶ Grenaderen: februar
- ▶ Mulig kretsrenn Kleiva: mars
- ▶ Klubbrenn: mars

Alle må påregne én dugnad høst og minst én på vinteren.





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 Facebook
- ▶ 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 for vesten legge ut for pris iht. bestillingsside, men alle får refundert ned til 250,- i butikken ved henting.
- ▶ NB! Frist for bestilling var forrige uke, men vi har bestilt inn litt ekstra
- ▶ Og husk vår 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 ganske tidlig, så ha i mente at det kan være en fordel å ikke ha smørefrie ski som eneste par etter de har blitt glade i skøyting (lettere å skøyte på vanlige smøreski)
- ▶ 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



► Vi gleder oss til vinteren☺



Nytt klubbhus på Kleiva



► Vi gleder oss til vinteren☺



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
- ▶ Aktivitet basert på 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?

