

IL Høleværingen  
- Idrettsglede for alle -



## Foreldremøte Høleværingen Langrenn

Svensrud, 10. oktober 2023



# 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:

Andrea H. Søfting, Anette Thomasrud, Ida Treangen, Hedda Sortåsløkken

## 3-4. trinn:

Christine Juel, Erik Weden, Erik Søfting, Anne Nohre Solvang

## 5-7. trinn:

Olve Juel Frederichsen, Thomas Svensen, Roy Sønsterud  
Peder Jensen

## 8. trinn og eldre:

Anne Håvi, Linda Strømsod, Einar Frøhaug  
Mattis F. Thorvaldsen



# 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 jr.
Olve	Juel Frederichsen	Sportslig leder 1-7. trinn
Elisabeth	Gihle	Kasserer/Arrangement
Erik	Weden	Arrangement
Anne	Nohre Solvang	Dugnad/Arrangement
Henning	Brekke	Skistua
Erik	Søfting	Skistua/dugnad

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 2023/2024



	Trening	Dugnad	Sosialt	Samlinger/Arrangement	Møter
August	Oppstart 5. trinn og eldre <ul style="list-style-type: none"> <li>Trening torsdag</li> </ul> Ringeriksmaraton				
September	5. trinn og eldre <ul style="list-style-type: none"> <li>Trening torsdag</li> </ul>			Samling Haugsbygd Kleivklyver'n Dagssamling på Konnerud (13-16 år)	Oppstartsmøte for trenergruppa
Oktober	1-2. trinn <ul style="list-style-type: none"> <li>Innetrening tirsdag</li> </ul> 3-4. trinn <ul style="list-style-type: none"> <li>Barmark tirsdag</li> </ul> 5. trinn og eldre <ul style="list-style-type: none"> <li>Barmark tirsdag</li> <li>Nivådelt rulleski torsdag (ev. gymsal Vik skole)</li> </ul>	Hytteplanmila (21/10)		Kretssamling Vikersund (7. trinn og eldre)	Foreldremøte for alle gruppene
November	Innetrening, barmark + rulleski	Rydding Kleiva (4/11) Snøproduksjon Ringkollen	Geilo-samling (17-19. nov.)	Kretssamling (7. trinn og eldre)	
Desember	Oppstart skitrening på snø Ringkollen/Kleiva Alle grupper tirsdag 5. trinn og eldre torsdag	Snøproduksjon Ringkollen		Liste aktuelle kretsrenn (sportslig utvalg informerer)	
Januar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Karusellrenn	Måneskinnstur (Sørsetra)	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Februar	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Grenaderen Karusellrenn	Måneskinnstur (Sørsetra)	Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	
Mars og ev. april	Skitrening Kleiva tirsdag + torsdag	Karusellrenn Klubbrenn og sesongavslutning	Tur til ungdomsbirken (6. trinn og eldre)	Ungdomsbirken Karusellrenn + aktuelle kretsrenn	



# Geilosamling 17-19. 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 2023/24

---

- ▶ Hytteplanmila: lørdag 21. oktober
- ▶ Ryddedugnad Kleiva: 4. november
- ▶ Snøproduksjon Ringkollen: se egen liste/påmelding ([langrenn.dugnad@ilh.no](mailto:langrenn.dugnad@ilh.no))
- ▶ Karusellrenn Kleiva: januar eller februar
- ▶ Grenaderen: februar
- ▶ KM klassisk sprint Kleiva: 11. februar
- ▶ 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](mailto: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 blir kort – 19/10. Men - Glade Hjul har noe til overs fra i fjor 😊
- ▶ Og husk vår populære kjøp og salg-side på Facebook: **ILH Langrenn // Kjøp og salg av skiutstyr**



# Følgene skitøy er på lager hos Glade Hjul («førstemann til mølla»)



	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	Total	RETAIL NOK
Jacket Micro Allround								0	1 599,00
Jacket Micro Allround Women	1		1		1			3	1 599,00

Pant Micro Allround	1							1	1 099,00
Pant Micro Allround Women		2			1			3	1 099,00

Vest Training			1					1	999,00
Vest Training Women								0	999,00

	116	128	140	152	164			Total	RETAIL NOK
Jacket Micro Allround Junior	1	4	3	3	2			13	1 299,00
Pant Micro Allround Junior	1	2	3	3				9	899,00
Vest Training Junior	2	4	5	4	2			17	799,00
Race Jersey Fast Jr								0	899,00
Race Tights Fast Jr								0	599,00
T-SHIRT Allround JUNIOR								0	449,00
Jersey Allround JUNIOR								0	799,00

	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	Total	RETAIL NOK
Podium Herre			1		1			2	499,00
Podium Dame	1							1	499,00
Podium Barn		128	140	152	164				899,00
Podium Barn			3	2				5	899,00





# 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)
- ▶ NB! Vi har masse ski, staver og skisko for utlån på Kleiva 😊



# Ny skistue på Kleiva



- ▶ Vi gleder oss til vinter nr. 2 der oppe☺





# Nytt skistue på Kleiva



- ▶ Vi gleder oss til vinteren☺



# ILH Langrenn fokuserer på:



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



Alle må bidra:

- Klubben
- Trenerne
- 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?

---

