

 SKI LEK –TRENING-AKTIVITET Høsten 2019 			
			

Velkommen til skilek, trening og aktivitet

Vi ønsker alle barn, unge og voksne fra Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå velkommen til sesongens skitreninger! Lekbetont og allsidig aktivitet er stikkord for treningene både nå i høst – og når vinteren kommer. Noen har vært med før, andre er nysgjerrige på hva skitreningene går ut på! Vi håper alle gutter og jenter som synes det er gøy med ski og uteaktivitet blir med! Vi ønsker også årets førsteklasinger velkommen til å være med, da sammen med sine foreldre/foresatte. Nytt av året er at vi også starter ei voksegruppe! Dette er et lavterskeltilbud – der alle som er glad i å røre på seg kan delta!!

Samarbeidsklubbene

Vi har i flere år hatt et tett og godt samarbeid mellom Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå! Vi har stor tro på at treningene gir både glede, varierte aktiviteter, mestringfølelser, god trening og mange nye bekjenskaper på tvers av klubbene. Vi oppfordrer foreldre til å bli med som aktive voksenpersoner på treningene. Det er både sosialt – og til hjelp og støtte på treningene.

Vi har fått tilgang til gymsalen på Flå skole på mandager, og grønn og blå gruppe deler på å være inne der. Torsdagstreningene vil i utgangspunktet være på Lundamo, men endringer kan komme!



Kick off med kveldsmat

Mandag 14.oktober møtes vi kl.18.00 på Kvennabakkan! Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat og litt informasjon etter treninga! Velkommen!

Treningsgrupper

Vi tilbyr i høst 5 ulike treningsgrupper. Skibarna kan selv være med å velge treningsgruppe som passer. De yngste trener på mandager, de andre har treningstilbud både mandag og torsdag. Vi har dyktige, tydelige og engasjerte trenere fra alle de fire klubbene.

Farger	Veiledende	Fokus
Grønn	2010-2013	Skilek
Blå	2008-2010	Skilek og teknikk
Rød	2005-2008	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Svart	2005->	Teknikk, fart og systematisk trening
Grå	Voksne i alle aldre	Lavterskeltilbud, trivsel og trening.

SKITRENINGER HØSTEN2019

Dette er en veiledende plan. Vi vet av erfaring at det kommer endringer! Det er viktig at dere selv passer på å holde dere oppdatert, følg på FB: [SKI samarbeidsklubbene](#).

Dag	Tid	Aktivitet	Sted	Merknader
Mandag 14.10	18.00-19.00	Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.	Kvennabakkan	Ha med byttetøy. Felles kveldsmat for alle!
	19.00-20.00	Basistrening	Flå skole	Basistrening på Flå skole. Unge og voksne fra Samarbeidsklubbene er velkommen til å delta.
Torsdag 17.10	18.00-19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00-21.00	Basistrening	Flå skole	Basistrening på Flå skole.
Mandag 21.10	18.00-19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød - ute Svart - ute Grå - ute	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00-20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Torsdag 24.10	18.00-19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00-21.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Mandag 28.10	18.00-19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød - ute Svart - ute Grå - ute	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00-20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske

Torsdag 31.10	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00- 21.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Mandag 04.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød - ute Svart - ute Grå - ute	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00- 20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Torsdag 7.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00- 21.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Mandag 11.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød Svart Grå	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00- 20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Torsdag 14.11		Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00- 21.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Mandag 18.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød - ute Svart - ute Grå - ute	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00- 20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Torsdag 21.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
	20.00- 21.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske
Mandag 25.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød - ute Svart - ute Grå - ute	Flå skole	Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske
	19.00- 20.00	Basistrening	Flå skole	Innesko, treningsklær og drikkeflaske

			Miljø-samling Savalen 29.11-1.12	Sett av denne helga allerede nå! Informasjon kommer på FB. Egen påmelding kommer om ikke lenge.
Torsdag 5.12	18.00-19.30	Skiføre!	Følg med på FB. 	
	20.00-21.00	Basistrening		
Mandag 9.12	18.00-19.00	Skiføre!		
	19.00-20.00	Basistrening		
Torsdag 12.12	18.00-19.30	Skiføre!		
	20.00-21.00	Basistrening		
Mandag 16.12	18.00-19.00	Skiføre!		
	19.00-20.00	Basistrening		
Torsdag 19.12	18.00-19.30	Skiføre!		
	20.00-21.00	Basistrening		

Klubbkontakt Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart!!	
Hovin il	Nils Bakken, 90150186 bakken_nils@hotmail.com
Lundamo il	Petter Leinslie, 47314054 ski@lundamoil.no
Trønder-Lyn il	Asbjørn Hepsø, 41460325, asbjorhe@gmail.com
Flå il	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no
Koordinator samarbeidsklubbene	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no

Treningsavgift til de aktive

Treningsavgift: **Grønn** 200,- **Blå** og **Rød** 400,-
Svart. 600,- **Grå** Gratis!

Kontingenten dekker blant annet treningsopplegg, skirennene barna melder seg på, kveldsmat på første trening, rabatter ved deltakelse på Savalen. Vi kan også tilby smørekurs og teknikk-kurs om det er ønskelig.



Forventninger til foreldre/foresatte



- Vi oppfordrer foresatte til å komme delta aktivt på treningene! Det trengs ofte hjelp til små og store ting, spesielt i grønn-gruppa!
- Informasjon, endringer og kontakt vil i år være på Facebook. Dere vil bli invitert i **SKI-samarbeidsklubbene-gruppa** når barnet har blitt registrert.
- Noen er «nye i gamet» mens andre har hatt med barn på ski i flere år. Vi ønsker tilbakemelding om både ting som fungerer og ting som kan bli bedre!
- Foresatte bidrar på sin klubbs arrangementer og dugnader.
- Klubbene får skrapelodd fra skikretsen som skibarna selger.

Påmelding

Kopier skjema og send til klubbkontakten for ditt idrettslag, innen mandag 7.10.19

Klubbtilhørighet	
Navn på skiløper	
Fødselsdato	
Gruppefarge	
Navn på foresatte	
E-Post	
Telefon	

	Ja	Nei
Vi samtykker at barna finnes på bilder/videosnutter på klubbens eller samarbeidsklubbens hjemmeside eller FB side.		
Jeg er interessert i å bidra i å bidra på treningene med mitt barn		
Jeg er interessert i å være en av de som er ansvarlig for grønn gruppe		