

SKI LEK –TRENING-AKTIVITET Høsten 2020			
			
			

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 førsteklassinger velkommen til å være med, da sammen med sine foreldre/foresatte.

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 bekjentskaper 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!



Bilde: Fb Flå IL Ski-Bilder

Kick off med kveldsmat

Mandag 19.oktober møtes vi kl.18.00 på Kvennabakkan! Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat i form av pizzaslice og litt informasjon etter treninga! Velkommen!

Påmelding

Send påmelding til klubbkontakten i din klubb innen mandag 12.10.20. Kopier gjerne skjema på siste side, og send dette på sms/mail/messenger

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	2011-2014	Skilek
Blå	2009-2011	Skilek og teknikk
Rød	2006-2009	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Svart	2006->	Teknikk, fart og systematisk trening. Disse kommer til å ha noen treninger i Sone-Gauldal
Grå		Felles trening for skiglade voksne. Trener samtidig som svart (se plan under).

SKITRENINGER HØSTEN 2020

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 med på FB, på siden. **SKI samarbeidsklubbene.**

Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske

Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske

Rulleski: klubbene har både rulleski og rulleskøyter til utlån! Mer informasjon på FB!

Dag	Tid	Aktivite	Sted	Merknader
Mandag 19.10	18.00-19.00	Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.	Kvennabakkan	Ha med byttetøy. Pizza for alle de aktive, foreldre og trenere.
	19.00-20.30	Basistrening	Flå skole	Hver mandag er det basistrening på Flå skole. Skiglade fra Samarbeids-klubbene også velkommen til å delta. Pga Corona-sit. er det påmelding, ta kontakt med Flå il ved interesse.

Torsdag 22.10	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 26.10	18.00-19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød Svart(Grå	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 29.10	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski

		Svart Grå		Joggesko/rulleski
Mandag 2.11	18.00-19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 05.11	18.00-19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 09.11	18.00-19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 12.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 16.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 19.11		Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 23.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over

Torsdag 26.11	18.00-19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
			Miljøsamling Savalen 27.-29.11	Også i år har vi booket leiligheter på Savalen høyfjellshotell. Vi har vært i kontakt med hotellet, og de har tatt sine forhåndsregler i forhold til Covid-19. Mer info og påmelding kommer 😊
Torsdag 3.12	18.00-19.30	Skiføre!	Følg med på FB.	
Mandag 7.12	18.00-19.00	Skiføre!		
Torsdag 10.12	18.00-19.30	Skiføre!		
Mandag 14.12	18.00-19.00	Skiføre!		
Torsdag 17.12	18.00-19.30	Skiføre!		

Bilde: Fb/Hovin IL-Bilder

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

Treningsavgift

Grønn: 200,- Blå: 400,- Rød: 400,- Svart: 600,-

Treningsavgiften dekker blant annet treningsopplegg, alle skirennene barna melder seg på og kveldsmat på første trening.

Barn med foreldre som stiller som trenere får ingen avgift.

Forventninger til foreldre/foresatte



Bilde: Fb Gauldalssprinten 2020

- Vi oppfordrer foresatte til å delta aktivt på treningene. Dere er en flott ressurs da det kan være behov for ekstra hender. Dette gjelder 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 er avhengig av tilbakemelding fra dere om både ting som fungerer og ting som kan bli bedre! Ta kontakt med klubbkontakt/koordinator om det er noe!
- Foresatte bidrar på sin klubbs arrangementer og dugnader.

Påmelding

Kopier skjema og send til klubbkontakten for ditt idrettslag.

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 samarbeidsklubbenes hjemmeside eller FB side.		
Jeg er interessert i å bidra på treningene med mitt barn		
Jeg er interessert i å være en av de som er ansvarlig for grønn gruppe		