

SKI LEK –TRENING-AKTIVITET Høsten 2022			
			

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.

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, mestringsfølelser, 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.

Etter at snøen har kommet vil vi rullere på hvilket skianlegg vi har treningene i. Før det blir skiforhold gjør vi det sånn: Vi har fått tilgang til gymsalen på Flå skole på mandager, og annenhver mandag veksler vi mellom innetrening på Flå skole og trening i Trehjørningen Idrettspark på Kvål. Torsdagstreningene vil i utgangspunktet være på Lundamo, men endringer kan komme!



Bilde: Fb Flå IL Ski-Bilder

Kick off med kveldsmat

Mandag 17.oktober møtes vi kl.18.00 på Kvennabakkan! Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat og foreldremøte med informasjon etter treninga!

Påmelding til skilekaktivitet 2022

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlBukKV6ez7r18T9zdvwLx2J7edgFbTX5zSPIkCpS0rGsndQ/viewform?usp=pp_url

Treningsgrupper

Vi tilbyr i høst 3 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. Inndelinga er bare veiledende. Noen yngre løpere vil og mestrer å trene med eldre utøvere, mens noen eldre barn finner enda bedre plass for lek og roligere fartsdrag på blå eller grønn.

Farger	Veiledende	Fokus
Grønn	2015 - 2016	Skilek
Blå	2013 - 2014	Skilek og teknikk
Rød	2012 -	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Vi oppfordrer foreldre til å bidra på treningene eller ta seg en trimtur selv 😊		

SKITRENINGER HØSTEN 2022

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 Spond og din klubbs skiside.

Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske

Rulleski: klubbene har både rulleski og rulleskøyter til utlån! Det er aktuelt på torsdagsøktene. Mer informasjon på Spond og din klubbs skiside!

Dag	Tid	Aktivitet	Sted	Merknader
Mandag 17.10	18.00- 19.00	Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.	Kvennabakkan	Ha med byttetøy. Foreldremøte, samt kveldsmat etter endt trening
Torsdag 20.10	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Kan forekomme endringer. Følg med i spond!
Mandag 24.10	18.00- 19.00	Grønn Blå	Trehjørningen	Se utstyr over

		Rød		
Torsdag 27.10	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Kan forekomme endringer. Følg med i spond!
Mandag 31.10	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Hovin Skole	Utstyr blir publisert i spond
Torsdag 03.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Kan forekomme endringer. Følg med i spond!
Mandag 07.11	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Flå skole	Utstyr blir publisert i spond
Torsdag 10.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Kan forekomme endringer. Følg med i spond!
Mandag 14.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød	Trehjørningen	Utstyr blir publisert i spond
Torsdag 17.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Kan forekomme endringer. Følg med i spond!
Mandag 21.11	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Flå skole	Se utstyr over
			Miljøsamling på Savalen 25-27 nov.	Også i år har vi booket leiligheter på Savalen høyfjellshotell. Mer info og påmelding kommer.
Torsdag 2.12	18.00- 19.30	Info kommer i spond	Følg med på FB.	
Mandag 6.12	18.00- 19.00	Info kommer i spond		
Torsdag 9.12	18.00- 19.30	Info kommer i spond		
Mandag 13.12	18.00- 19.00	Info kommer i spond		

Torsdag 16.12	18.00- 19.30	Info kommer i spond	
Mandag 20.12	18:00- 19:30	Info kommer i spond	

Bilde: Fb/Hovin IL-Bilder

Klubbkontakt Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart	
Flå IL Ski	Endre Hugdal, 92 62 87 35 endre.hugdal@hotmail.no Ann Iren Estenstad, 41 24 27 63 anni.estenstad@outlook.com

Flå il ski

Vi i Flå il ski håper på stort oppmøte på skitreninger. Vi minner om at det er et stort fokus på lek og glede på treningene. Barn, unge og voksne trener også sammen, og det er til stor glede for alle!

Lysløypa på Fremo og Langmyra skianlegg har blitt mye besøkt de siste åra. Vi er heldige som har så fine skianlegg i bygda vår. Dugnadsånden er stor, og løypemannskapet gjør sitt beste for å legge forholdene tilrette for oss alle! I tillegg til å bruke disse anleggene, er vi så heldige å ha møtes til trening også på Trehjørningen på Kvål, og Lundamo og Hovin sitt flotte anlegg på Kvennabakkan. Husk å ta kontakt om dere er usikre på oppmøtested.

Skirenn er gøy! Vi oppfordrer dere til å melde dere på skirenn. Hele terminlista finner dere på Sør-Trøndelag skikrets sine sider, men vi kommer til å anbefale skirenn i nærområdet. På rennene møtes vi fra samarbeidsklubbene, gjerne under vimpelen til klubbene. Det er bade sosialt, og litt trygt for de som er med for første gang.

Forventninger til foreldre/foresatte



Bilde: Fb Gauldalssprinten 2020

- 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 **Spond**. 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!

Påmelding skilek, høst 2022

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIBukKV6ez7r18T9zdvwLx2J7edgFbTX5zSPkCpS0rGsndQ/viewform?usp=pp_url

Påmelding Savalen helg 25 - 27 november.

Stikkord: Skilek, basseng, fine leiligheter, trivelig plass og sjanse til både nisseland og sosialt samvær.

Påmeldingsfrist: 11 november.

Koordinator Savalen tur for samarbeidsklubbene	• Asbjørn Hepsø, 41 46 03 25 • asbjorn@gmail.com
--	---

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfX-nrq0xgSYlwPhW723a06qKwZU7w2sTrVepm7AMakYIAGUA/viewform?usp=pp_url

Med vennlig hilsen
Samarbeidsklubbene for skiaktivitet
Hovin IL – Flå IL – Trønder-lyn – Lundamo IL