

Møte i Aktivutvalget Eiker o-lag 22/2-2022 (klubbhuset kl 20.00-21.30)

Møtt: Sebastian, Phillip, Anne Marthe, Anita og Hilde

1. Treninger på tirsdager

Målet er å ha gode treninger, der alle opplever mestring og får utfordringer. Vi har mange unge, så også viktig med lek og ha det gøy

- Hilde Myklemyr har tatt på seg ansvar for innetreninger i februar og mars. Løping ute 18-18.30, Inne 18.30-19.30.
- Vi starter med o-tekniske økter når det blir bart, planlagt oppstart tirsdag 29/3
 - Det skal være ett mål med økta (for eksempel tommelgrep, sjekke koder, kompasskurs, lese kurver, siste sikre, veivalg,..)
 - Opplegget skal være differensiert. Legge til rette for å unngå for mye køløping.
 - Forslag til økter: stjerne-o, følg John, linje-o, korridor, kurvekart, o-intervaller, sprinttrening, terrengløpstest.
 - Vi lager noen økter selv, og spør andre (Lone, Marianne A, Øystein, ..)
 - Forslag om å sette ut for eksempel 30 faste poster som vi kan bruke
 - **Vi setter opp plan for mål/innhold og ansvar på neste møte.**
 - Sprintløp (treningløp) erstatter treningene tirsdag 10/5, 24/5 og 21/6 (EM stafett + sommeravslutningen)
- Anne Marthe vil arrangere ett «skyggekurs». Vi ser at foreldre/foresatt har behov for veiledning. Dette gjelder både «hvordan skygge», og karttegn/postbeskrivelser («o-språket»). Vi printer også ut karttegn og postbeskrivelser og deler ut på trening
- Vi tenker også at det vil være nyttig med noen enkle «kurs» inne på klubbhuset i forbindelse med karttegn. For eksempel bruk av Livelox.
- Vi vil lage ett skriv med info, datoer for treninger og løp og dele dette ut. Dette blir også lagt på o-lagets hjemmeside. Viktig med en oversiktlig «terminliste»
- Vi snakka også om å ev ha noen treninger sammen med Kongsberg, dette er spesielt aktuelt for ungdommene for å bli kjent på tvers av klubbene.

2. Løp/konkurranser.

Viktig med markedsføring og prioritering av enkelte løp for å få med flest mulig.

Vi så på terminlista og har satt opp følgende løp for vårsesongen:

Vinterløp Konnerud 31/3

Drammen City cup 7/4 og 21/4

Modum 22/5

Eikerløpet 26/5

Pinseløpene 4.-6. juni

KM sprint 10/6

Jubileum stafetten 11/6

O-festivalen 24.-26. juni

3. Klubbture

-Nordjysk 10.-13. mars. Anne Marthe har organisert turen. Over 40 deltakere
-O-festivalen, Kongsvinger 24.-26. juni. Philip sjekker camping. [Sigernes FamilieCamping – SIGERNESSJØEN \(sigernescamp.no\)](#). Mer info på klubbens FB-side

4. Budsjettet for aktivgruppa er satt opp med mål om å få med flest mulig på HL/HL-leir, jr-NM og NM (stafett). Vi har også unger i o-troll leir alder i gruppa vår. Viktig at vi motivere for å få til dette. Kretsen har også mange spennende tilbud til ungdommene.

Nytt møte tirsdag 22/3 kl 20.00 på klubbhuset.

Nye saker etter styremøtet:

-Søke tilskudd, frist 20. mars. Tar gjerne imot innspill her. [Søke tilskudd - Norsk Orientering](#)

-Klubbtey (aktivutvalget må velge ut en ansvarlig). Vi oppfordres også til å arrangere byttekveld/salg av brukt o-tey