

Referat fra møte i Aktivutvalget i Eiker o-lag tirsdag 7/11-23, Møte 6/23

Klubbhuset kl 19.30-21.00

Møtt: Sebastian Røkeberg, Anita Hilleren, Philippe Zurcher, Anne Marthe Peveri, Hilde Hovdenak

1. Info fra styremøtet 18/10

- Det er ønske om å ha en temakveld om sprint i januar. Hilde sjekker om Lone har mulighet en torsdag (18/1, ev 11/1 eller 25/1). Lone lag og gjennomførte en vellykka sprintøkt lørdag 21/10
- Forslag om førstehjelpskurs i februar. Leder følger opp
- Hilde har sendt tilbakemelding til Kenneth Buch ang vår interesse for å bidra og delta med løpere på ett kretslag for juniorer
- Tapertrøya opprinnelig fra 2009 (tapperhetstrøya gitt av Gjermund Røren). Trøya og tildelingen av den ble delegert til aktivutvalget i 2010. Styret har vedtatt at det ikke er ønskelig å dele denne ut lengre da den nå oppfattes som en tapertrøye. Aktivutvalget har fått mandat til å dele ut en annen/andre utmerkelser.
- 11/4-24 arrangerer Eiker 1. løp i Drammen City cup. Trolig i Krokstadelva

2. Oppsummering av ungdommenes evaluering av 2023 sesongen.

- De løpene de husker best er de litt større løpene som Danmark, Pinseløpet, O-festivalen, HL- løp/leir, Night Hawk og Sørlandsgalloppe.
- De er mest fornøyd med de løpene der de løp bra, unngikk store bommer og fikk gode plasseringer, og naturlig nok minst fornøyd når de bommer mye, ikke finner alle postene og blir diska.
- Det er mange ting de synes er gøy på trening, bla trening på ledelinjer, linjeorientering, sjerne-o med tidtakning, følg John, løpe to og to sammen og innetreninga på vinteren.
- Treninger de husker de har lært noe av er ledelinjer, teoriøkt inne, følg John, bakkeintervaller med orientering tilbake
- Det er mye og ulikt hva de synes de er gode til, blant annet sprintorientering, lese kart, kompasskurs og tommelgrep, korte strekk, løpe, følge ledelinjer
- Tilsvarende hva de trenger å trene mere på: kompasskurs og tommelgrep, lengre løyper/lange strekk, lese kart i fart, veivalg (også på sprint), høydekurver, inn/ut av posten, myrfortball og leiker.
- Det som er viktig for at de skal fortsette med orientering er det sosiale/at de har venner og har et inkluderende miljø og ha det gøy. De vil også ha o-tekniske utfordringer, passe vanskelige løyper.

Alt dette tar vi med oss inn i planleggingen av neste sesong.

3. Status aktivavslutningen 21/11-23

- Rolf har lage system/statistikk over treningsløpa.
- Siri har oversikt over løpsstatistikken, hun oppdaterer denne etter de siste løpene i midten av november

- Hilde har kontroll på de ulike klubbmesterskapene
- Hilde levere innsatspokalene til graving hos Nøstetangen
- Anita har en plan på info/påmelding og ordner sammen med husutvalget mat/drikke. Anita tar også ansvar for loddene.
- Vi har en god del premier fra før + at vi blant annet fått noe av rekrutt, Grete har skaffet noe og Anne Marthe har vært på shopping. Hilde kjøper inn premier til klubbmesterskapene + skaffer fruktkurv til loddtrekningen.

4. **Treninger framover**

14/1 -utetrening. Løping og leiker/aktiviteter (Philippe og Hilde)

21/1 – aktiv avslutning. Ev løping på egenhånd først

28/11 – første innetrening (styrke) med Heidi (kl 18.30-19.30). Oppmøte 18 for å løpe først

Etter jul

Forsette med løp og styrketrening på tirsdager

Ev fysiske økter (intervaller) eller skiturer på torsdager

Gjennomføre noen økter på kart før Danmark

Alle i utvalget har sagt ja til gjenvalg, veldig bra! Vi må se på organiseringen for å fordele belastningen bedre i utvalget bedre.