

Referat fra møte i Aktivutvalget i Eiker o-lag 14. juni 2023. Møte 4/2023

Møtt: Anita Hilleren, Sebastian Røkeberg, Anne Marthe Peveri, Philippe Zurcher og Hilde Hovdenak (referent)

1. Hva gjør vi med treningsløpene for å at de aktive skal «lære noe» av de? Bra om noen av oss er til stede for å motivere til å løpe «riktig» løype tilpasset nivået til utøveren. Gjerne gi noen «oppgaver» og tips før start også.
2. Stafetter:
 - Anne Marthe og Anita jobber med Night Hawk, der det er påmeldingsfrist før ferien.
 - KM stafett? Begynne å mase om dette i starten av august. Ansvar Hilde
3. Treninger etter sommerferien
Arrangere trening før høstløpene starter: Hytta til Anne Marthe ved Himsjø lørdag 12/8.
Ansvar: Anne Marthe
 - 15/8 Tommelgrep, kartbretting og ledelinjer på Gruveåsen, Anita
 - 22/8 EM individuelt
 - 29/8 Trening på Modum (forberedelser PWT-cup og veteran NM). Hilde
 - 5/9 Anne Line ansvar, mer info kommer
 - 12/9 Treningsløp
 - 19/9 Ormåsen. Anne Marthe
4. Etter høstferien:
 - Vi har flerbrukshallen 18.30-20.00 (fra 22/8 og fram til påske)
 - Løpe sammen med hodelykt, noen leder. Jobbe med kartkontakt i mørket.
 - Leiker og øvelser med Phillipe (magisk square, belgisk-o,...).
 - Motivere for treningsløp på lørdager.
5. Phillipe deltar som leder på Borås-turen 10.-12.november (kretsen arrangerer, fra 13 år og eldre)
6. Vi foreslår aktiv avslutning tirsdag 21/11.
7. Innledning til neste sesong. Møte der vi kartlegger hva de ulike ønsker å trene på, hva de trenger å trene på og hva som er målene deres med å være med på treningene/orientering. Dette for kunne tilpasse treningene enda bedre.
8. Anne Marthe jobber med Nord-Jysk 2024 .Hytter er reservert/bestilt. Bindende påmelding på hytter og reise kommer snart.