

Møte i Aktivutvalget i Eiker o-lag mandag 25/9-23. Møte 5/2023

Til stede: Philippe Zurcher, Anne Marthe Peveri, Anita Hilleren, Hilde Hovdenak

Ikke møtt: Sebastian Røkeberg

Referent: Hilde

Sak 1 Info fra styret

- Det er satt opp Quiz torsdag 2. november
- Forslag om «Sporvalgskafe» med tema sprint 23/11. Vi i Aktivutvalget foreslår å ha dette etter jul, da det er aktivavslutning 21/11 og generelt litt travelt i desember. Aktivutvalget gjennomfører en enklere sprintteoriøkt med ungdommene etter en tirsdagstrening (før Borås 10.-12. november).
- Energitanke vil gjerne være med på trening i uke 42 – kan vi tilby noe til de? Aktivutvalget synes det er vanskelig å bruke en av treningene til dette, da de ikke var veldig interessert da de var med sist. Kan vi ev tilby dem å være med på ett urbant nattløp? (Hilde følger opp med Inger)
- Bidrag til Eikerhornet, frist 22/10. Anne Marthe o-ringen og PWT-cupen, Hilde EM-stafett og KM (mellom og lang)
- Info om at vi på styremøtet hadde snakka om rekruttering fra andre deler av kommunen.

Sak 2 Treninger i oktober og fram mot jul

- Vi fortsetter med treninger på tirsdager etter høstferien. I oktober blir det løping med lykt/o-teknikk ute fra 17.30- ca 18.30. Deretter litt teori/kartgjennomgang inne i ca 30 min.
10/10 – Anne Marthe ansvar ute og inne. Hilde lager evalueringsskjema og deler ut
17/10 – Anita (uteøkt). Hilde ansvar for evalueringsmøtet
24/10 – Hilde (ute og inne)
31/10 – trening utgår pga Halloween
- I oktober fortsetter også Skumringskampen, som vi oppfordrer de aktive til å delta på
- I november ser vi an vær og forhold. Kan da benytte gymsalen og ev starte med styrkeøkter (Heidi er klar for å bidra i år også).
Philippe har en del aktiviteter fra trenerkurset som han vil bruke (både inne og ute)
- I november er det treningsløp på lørdager, disse ønsker vi at utøverne i aktivgruppa deltar på
- Etter jul snakka vi om å ev legge til rette for intervalløkter på torsdager og ev noen skiturer (i tillegg til de vanlige tirsdagstreninger)

Sak 3 Evalueringsmøte

Vi ønsker å evaluere sesongen, både løp og treninger, for de under 20 år som har vært i aktivgruppa i 2023. Det utarbeides et evalueringsskjema som utøveren får med seg hjem 10/10, som de fyller ut hjemme. Etter treningen 17/10 setter vi av tid fra 18.30 – ca 19.30/20.00 til felles og individuell evaluering.

Sak 4 Aktivavslutningen 21/11

- Treningsløpsstatistikk: Philippe
- Løpsstatistikk: Siri. Hilde tar kontakt med henne
- Klubbmesterskap sprint, lang og natt: Hilde
- Info og mat: Anita
- Premier: Anne Marthe (alle bidrar her)
- Innstilling fra utvalget til de ulike innsatspremiene er klar. Dette tas opp på neste styremøte.
- Tapertrøya?

Sak 5 Eventuelt

- Anne Marthe og Anita har full kontroll på Halloweenløpet lørdag 28/10
- Kretsen arrangere også i år tur til Borsås 10.-12. november. Dette er for aldersgruppa 13-20 år. Philippe blir med som leder/voksen fra Eiker o-lag.