

Eiker o-lag, møte 3/2024 i Aktivutvalget

Dato/tid: 4/6-2024 kl 20.00-21.30

Sted: Klubbhuset

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

1. Klubbstafett/sommeravslutning.

- Det har kommet innspill på at det er skoleavslutninger og annet som gjør at dato/dag ikke passer for alle. Vi besluttet å beholde torsdag 20/6 som dato.
- Anita og Anne Marthe har kontroll på stafetten. De prøver å få noe hjelp fra rekrutt + at Rolf hjelper med det tekniske.
- Påminnelse på FB om påmelding som skjer i Eventor (frist søndag 16/6)

2. Kort info fra styremøtet i mai

- Besøk fra Viken Idrettskrets
- Hvordan nå ut til «nye» om aktiviteter i o-laget? Bla feste innlegg på FB.

3. Eikermesterskap 2024. Styret ville vi skulle gjøre noen endringer i forhold til EM natt, ellers gjennomføres EM etter oppsett i klubbkalenderen.

Nytt forslag EM natt:

- Vi ønsker 4 løyper om mulig, for at spesielt alle våre ungdommer som løper i D11-12 skal få riktig nivå/mestringsfølelse.
- 1,5 km D10/H10, kan løpe i par eller skygges
2 km D/H 11-12, kan løpe i par
2,5 km middels D/H 70, D/H 13-16 (13-14 kan løpe par)
3,5 km krevende D/H17, D/H 35.
- I forhold til klasser og løyper har vi spesielt tatt hensyn til at barn og ungdom får riktig nivå på løyper. Vi ser at klassene ellers ikke er ideelle, og støtter forslag diskutert på forrige styremøte. Vi gjennomfører som oppsatt i 2024, så gjør vi en evaluering og håper på gode innspill fra klubbens medlemmer. Viktig at arrangør av EM natt får beskjed om endringene (Kirsti)

4. Treninger våren 2024

- Fornøyd med oppmøte og gjennomføringen av treningene. Treningen rett etter pinseløpet bør være leikbasert, bading ol?
- Vi må styre hvem som skal løpe sammen. Treningene kan noen ganger være litt vanskelig for D/H11-12. Foreldre må derfor skygge om barna ikke kan løpe aleine.
- 13 år og elder løper i utgangspunktet alene på treningen, om opplegget ikke er laget spesielt for å løpe sammen.
- Siste treningene før sommeren: Anne Marthe trening 11/6, Philippe 18/6 og Anita 25/6

Treninger høsten 2024. Ansvarlig:

13/8 Anne Marthe

20/8 Hilde

27/8 Anita langstrek

3/9 Sebastian

10/9 Anne Marthe

17/9 Philippe

24/9 Skumringskampen

5. **Idretten online**

Vi ønsker å bruke idretten online til info om treninger mm i Aktivutvalget fra høsten. Philippe følger opp dette. Info drukner på FB siden til klubben.

6. **Sommertreninger**

Hilde og Anne Marthe lager et forslag til treninger som kan gjennomføres i løpet av sommeren. Dette deles ut på en av treningene før ferien.

Forslag til trening 2-4 ganger i uka, både fysiske og o-tekniske økter. Muligheter for å tilpasse etter alder/nivå/motivasjon