

Aktivutvalget – 2025-02-19 Møte nr. 1 - referat

Tilstede: Sebastian Røkeberg, Philippe Zürcher, Nora Natalie Elvekrok, Anne Marthe Peveri, Geir Lilleås, Anita Hilleren (ref.)

Referat sendes utvalgets medlemmer, styrets medlemmer, redaktør klubbavis og redaktør hjemmeside

- Info fra styremøte:
 - Poli- og trenerattester
 - Medlemskveld for strategiplan
 - World orienteering week
 - Markedsføring/instagram
 - Årshjul
 - Utøverforsikring

- Forventninger og avklaringer for sesongen
Medlemmer i aktivutvalget er forespeilet ulike forventninger til rollen. Det gis en tilbakemelding til styret med presisering av viktigheten av informasjon fra valgkomiteen ved forespørsel om de ulike vervene.

- Info om aktuelle webinar – kretsaktiviteter og HL, tidligere sendt alle i utvalget

- Aktuelle datoer for årshjul:
 - 25.mars foreldre/utøvermøte – vi ønsker at utøvere 14+ deltar, i tillegg til alle foreldre
 - Sesongavslutning aktiv settes til 25.november for å få med alle treningsløp i statistikken
 - (Søknadsfrister for utøverstipend, hvis vedtas i styret)

- Målsetting for aktivutvalget 2025
 - Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud gjennom hele året. Aktivutvalget lager treningsopplegg rettet mot utøvere som løper C-nivå og oppover, fortrinnsvis på egenhånd, og som deltar i terminfesta løp gjennom sesongen
 - Bidra til å skape et godt og inkluderende miljø i o-laget gjennom treninger, deltakelse på løp og klubbture
 - Bruke treninger og treningsløp for o-teknisk trening
 - Gi et treningstilbud som sikrer at utøvere skal kunne trene for å bli blant de beste i sin klasse nasjonalt
 - 1400 starter i terminfestede løp (Det vurderes et drømmemål om 1500 starter, med ekstra markering på aktivavslutningen om vi får det til)

- Treninger 2025

Det tilbys styrketrening i gymsalen i vintermånedene. Heidi lager opplegg tilpasset alle aldersgrupper. Oppvarming på egenhånd før oppstart inne kl 1830. Vi ønsker at dette videreføres til medio mars, noe avhengig av snøforholdene.

Ved oppstart trening utendørs møter aktivgruppa 1745 på tirsdager, for gjennomgang av økta. Da vi må bruke ulike terreng vil noen av treningene foregå andre steder enn Ormåsen, dette informeres om i idretten online. Man må også regne med oppvarming til start, ofte opp mot halvannen kilometer, for å bruke ulike områder rundt Ormåsen. Oppvarming og nedjogg i eget tempo, selvfølgelig lov å skravle. Vi ønsker at den o-tekniske delen i hovedsak løpes aleine, om ikke annet er avtalt, for løpere fra 13/14 år og oppover. For de yngste tilpasses opplegget deres nivå, og vil oftere gi rom for å løpe sammen (vi setter sammen par/grupper som løper sammen). Utøvere som ikke løper trening aleine må ha med en voksen, da vi i aktivutvalget ikke har kapasitet til å følge enkeltutøvere gjennom en hel trening.

Treningsløp på torsdager har fristarttid innenfor oppgitte kl.slett. Utøvere som ønsker konkrete oppgaver før treningsløp, kan kontakte en i aktivutvalget i forkant. Vi vurderer å tilby manipulerte kart til enkelte treningsløp, hvis ønske om dette fra utøvere. Vi oppfordrer til å delta på begge treninger gjennom uken, og vil poengtere overfor ungdommene spesielt, at treningsløp også er trening, ikke konkurranse. Av samme grunn oppfordres det til å velge lengre/vanskeligere løyper, og heller bryte om det blir for langt/vanskelig.

Det tilbys skygge til utøvere som ønsker dette, men må da avtales på forhånd.

Oversikt over (tirsdags-)treninger frem mot sommeren:

3. mars – økt på kart – Anita

4. mars – styrketrening med Heidi – teoriøkt med kart i etterkant – Anne Marthe

11.mars – økt på kart for ungdommene – Philippe - styrketrening med Heidi for øvrige

18.mars – O-aktiviteter/leik – Philippe

25.mars – Økt på kart før foreldremøte – Anne Marthe

1. april – Oslo City Cup

8. April – Oslo City Cup / løp i Tønsberg / trening (sannsynligvis førstnevnte)

22. april – Anita

29. april – DCC / KM sprint

6. mai – Anne Marthe / Anita

13. mai – Anne Marthe

20. mai – Sebastian

27. mai – Philippe

3. juni – Løyper fra Eikerløpet? / Anita

10. juni – Sebastian

17.juni – EM stafett

24. juni - Philippe

- Jente/guttepokal:

Kriterier for jente- og guttepokal er satt, men gir rom for skjønn med tanke på hvilke resultater og prestasjoner som vektlegges. For 2025 ønsker vi å vektlegge resultater i HL, PWT og KM, samt større nasjonale og internasjonale løp. Tildeling av jente- og guttepokal vil gjøres etter en helhetsvurdering av prestasjoner og innsats.

Ved endt sesong går aktivutvalget gjennom samtlige aktuelle utøvere i riktig aldersgruppe. Hvis ett eller flere av medlemmene er inhabile ved avgjørelse, settes en mindre gruppe for å gjøre de siste vurderingene før endelig tildeling.

- Premier til aktivavslutning

Alle tenker på dette fremover, planlegges nærmere, bestille pokaler som premie til deltakere som har løpt fire løp Eiker arrangerer?

- Stafetter

Vi ønsker at Eiker skal være synlige på stafetter gjennom året

Følgende stafetter prioriteres, aldersgrupper i parentes:

- Sprintstafett, Asker 15.mai (11 +)
- Pinseløp stafett, Kongsberg, 9.juni (11-16)
- Sprintstafett Vestfold/Telemark, 16.august (11 +)
- KM stafett, Kongsberg 24.august (11+)
- NM stafett jr., Ås, 21.september (16-20)

Laguttak stafetter

D/H 11-12: Rullering, vi setter opp lag hvor man bytter hvem man løper sammen med gjennom sesongen. Ikke fokus på resultat eller å toppe lag.

D/H 13-16: Vi setter opp lag med utgangspunkt i ambisjoner, tidligere resultater og skjønn. Topper lag med ønske om best mulig resultater.

D/H 17: Som 13-16

D/H 50/70/150 m.fl.: Som 13-16 og 17+, men tar også hensyn til ønsker om lagsammensetning.

Anne Marthe lager interpåmelding i Eventor med tidlig frist. Dette fordi det tar tid å sette sammen lag, etterspørre deltakere hvis ikke fulle lag, og å gi mulighet for å melde på

individuelle løp hvis ikke lagene fylles opp. Vi tilstreber å få til lag til alle som ønsker å løpe stafett.