

Ski-aktivitetsplan høsten 2017

for 2002 til 2010-modeller, tilhørende:



Litt om treningene og aktivitetene

- Alle barn og unge fra Hovin, Lundamo, Flå og Trønder-Lyn som har interesse av å kombinere trening med hyggelig samvær er hjertelig velkommen!
- Vi starter på **Kvennabakkan (Hovin), mandag 16. oktober kl 18**, med kveldsmat og infomøte etterpå.
- For de yngste (**2. og 3. klasse**) vil det bli lagt stor vekt på lekbetont og allsidig aktivitet. Allsidighet, variasjon og lek er for øvrig viktige stikkord for de eldre også
- Fellestreninger er på **mandager fra 18 til 19** og **torsdager fra 18.00 til 19.30**.
NB! 8-9-åringene bare på mandager i høstsesongen
- Oppfordrer foreldre til å bli med som aktive voksenpersoner. Det trengs ofte hjelp til å knyte sko, feste staver, stein i skoa, snø i votter og mistet batteri i hodelykt. Og man kan risikere å lære mye om skiteknikk og bli i bedre form.

Tre gode grunner til å velge ski

1. Vi har stor tro på at våre treninger både gir glede, varierte aktiviteter, mestringsfølelser, god trening og mange nye bekjenskaper på tvers av klubber.
2. Skibarna velger selv fornuftig treningsgruppe ca alder: 8-9 år, 10-11 år, 12+ etter hva de vil øve mer på eller ambisjonsnivå. Ikke nødvendig med solide ferdigheter i de aktivitetene vi driver med.
3. Skibarna møter ofte skitrenere de kjenner fra før. Vi har dyktige, tydelige og engasjerte trenere fra alle fire klubbene. Som regel to trenere per gruppe.

Treninger: mandager og torsdager

<i>Dag</i>	<i>Tidspunkt</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Sted</i>	<i>Merknader</i>
Ma. 16.10	18.00-19.00	8-9 år: Lek og bli-kjent-øvelser 10-11 år: Lek og bli-kjent-øvelser 12+: Myr fotball Husk byttetøy (ALLE), vi skal bl. a. i myrterreng (klær og sko)	Kvennabakkan skianlegg, Hovin	Oppstart: Kort foreldreinfo. Byttetøy samt drikke Kl. 19.15: Felles, gratis kveldsmat for skibarn, foreldre, søsken og trenere
To. 19.10	18.00-19.30	10-11 år: Kanopadling, off piste-løping og stafetter. 12 år+: Terrengløping, stafetter og kanopadling	Storvatnet, Lundamo	Ta med hodelykt samt flytevest/redningsv. om du har.
Ma. 23.10	18.00-19.00	8-9: Fotball og stafett 10-11: Ballspill, spenst og hurtighet 12+: Elghufs og styrke (ta m. staver)	Flå skole	Ta med refleksvest, hodelykt samt drikke og staver (staver: kun 12+, ta med noe kortere staver enn det som brukes på vinteren)
To. 26.10	18.00-19.30	10-11: Rulleski: lek og tilvenning (mulighet får lån – varsle trener i god tid om du mangler) 12+: Rulleski: Utebandy og teknikk	Lundamo u.	Ta med refleksvest, hodelykt samt drikke og staver
Ma. 30.10	18.00-19.00	8-9: Lek, sprettende skigang og fortløping i nedoverbakke og oppoverbakke (stafett) 10-11: Lek, sprettende skigang og fortløping i nedoverbakke og oppoverbakke (stafett) 12+: Elghufs og sprettende skigang	Trehjørningen, Kvål	12+: Ta med skistaver
To. 02.11	18.00-19.30	10-11: Inne: Ballaktivitet og styrke (60 min), Ute: Hurtighet og spenst (30 min) 12+: Ute: Fotball (60 min), Inne: Styrke (30 min)	Flå skole	Ta med utstyr for både inne- og uteaktivitet
Ma. 06.11	18.00-19.00	8-9 år: Fotball, styrke og spenst 10-11 år: Fotball, styrke og spenst	Lundamo kunstgress	Ta med refleksvest, hodelykt samt drikke
		12+: Rolig rulleskitur, fristil med innlagt hurtighet	Lundamo u	
To. 09.11	18.00-19.30	10-11: Lek, styrke og stafett 12+: Elghufs og sprettende skigang	Hovin kunstgress	Ta med refleksvest, hodelykt samt drikke og staver (staver kun for 12+)
Ma. 13.11	18.00-19.00	8-12+: Inne: Styrke og step med Ragnhild (her bør foreldre også hve seg med)	Flå skole	Ta med innesko

To. 16.11	18.00-19.30	10-11 år: Terrenkløpstafett 12 år+: Terrenkløpstafett	Trehjørningen, Kvål	Ta med refleksvest, hodelykt samt drikke
Ma. 20.11	18.00-19.00	8-9: Inne: Ballaktiviteter, Ute: spenst og hurtighet 10-12+: Ute: Spenst og hurtighet, Inne: Styrke.	Flå skole	Ta med utsyr for å være både inne og ute.
To. 23.11	18.00-19.30	10-11 år: Intervallek 12 år+: Intervallek	Trønderlyns lysløype	Ta med refleksvest, hodelykt, drikke og staver
Fre. 24.11 – søn. 27.11		Miljøsamling på Savalen med smørekurs – mer info kommer (for ALLE)		
Ma. 27. 11	-	Egentrening eller hvile.		
To. 30.11	18.00-19.30	10-11: Lek, hurtighet og spenst 12+: Elghufs og sprettende skigang	Hovin skole	Ta med refleksvest, hodelykt, drikke og staver (staver kun for 12+)
Ma. 04.12	18.00-19.00	Skiføre!		Følg med på mail
To. 07.12	18.00-19.30	Skiføre!		Følg med på mail
Ma. 11.12	18.00-19.00	Skiføre!		Følg med på mail
To. 14.12	18.00-19.30	Skiføre!		Følg med på mail
Ma. 18.12	18.00-19.00	Skiføre!		Følg med på mail
To. 21.12	18.00-19.30	Skiføre! Siste trening før jul. - Vinteraktivitetsplanen kommer på mail - Første trening etter jul: torsdag 4. januar , lysløypa, Trønderlyn.		Følg med på mail

Koordinatorer, aktiviteter og trening: Nils Bakken og Jon Olav Røsbjørgen

Trenere sesongen 2017-2018:	Gruppe (årgang)
Jon Røstum, 952 21 407 (gruppeansvarlig) jon.rostum@sintef.no Per Egil Bjørgen, 977 42 469 per@trimtex.no	12+ (Aktivgr.)
Anders Bjørgen, 900 12 756 (gruppeansvarlig) anders.bjorgen@gmail.com Nils Bakken, 901 50 186 bakken_nils@hotmail.com	2007-2008
Kari Bjørgen, 959 45 717, (gruppeansvarlig) bb_av@yahoo.no Svein Erik Jønland, 474 55 110, er-joenl@online.no	2009-2010

Klubbkontakt (lurer du på noe?)

Hovin il	Svein Erik Jønland, 47455110, er-joenl@online.no
Lundamo il	Mariann Bjørgen, 97678156, mariann.bjorgen@gmail.com
Flå il	Jon Olav Røsbjørgen, 95213370, jonnolav@hotmail.com
Trønder-Lyn il	Asbjørn Hepsø, 41460325, asbjorhe@gmail.com

Annen viktig info:

- Treningsavgiften til de aktive i **Flå il** vil være per år: 8-9 år: 400,- 10-11 år: 600 kr,- og 12+: 800 kr,-. På ski går man i aldersklassen for det året man fyller i 2018. Kontingenten dekker blant annet skirennene barna er med på, 500 kr i rabatt per utøver ved deltakelse på miljørundturen på Savalen, godt og mangfoldig treningsopplegg, gratis smørekurs og kveldsmat på første trening i oktober.
- Foreldre må regne med å bidra på våre arrangement, samt selge skrapelodd fra kretsen.
- Også i år vil vi lage en anbefaling når det gjelder skirenn som vi absolutt kan delta på.
- Oversikt over aktuelle skirenn i nærområdet blir lagt ut på hjemmesiden til hver klubb når hovedterminlisten er klar.
- .
- Vi har og designet en ski/overtrekks dress, lue, konkurranse dress og vest, det vil bli mulig og bestille dette i løpet av oktober. Info kommer på mail og hjemmesiden vår.

Hovedvekten av nyttig informasjon kommer på mail. Men se også hjemmesiden til ditt idrettslag

Påmeldingsskjema for sesongen 2017-2018

Navn på skiløper	Kontaktperson, voksen	E-post	Telefon
1.			
2.			
3.			
Jeg samtykker/samtykker ikke (stryk det som ikke passer) til at mine barn finnes på bilder eller videosnutter (med eller uten navn) på Flå IIs eller noen av de andre klubbenes hjemmeside		Signatur	

Påmeldingsskjema: Kopieres og sendes til klubbkontakten for ditt idrettslag (se oversikten)

Påmelding innen fredag 06.10.2017