

 SKI LEK –TRENING-AKTIVITET Høsten 2018 			
			

Velkommen til skilek, trening og aktivitet

Vi ønsker alle barn og unge fra Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå velkommen til sesongens skitreninger! Lekbetont og allsidig aktivitet er stikkord for treningene både nå i høst – og når vinteren kommer. Noen har vært med før, andre er nysgjerrige på hva skitreningene går ut på! Vi håper alle gutter og jenter som synes det er gøy med ski og uteaktivitet blir med!

Samarbeidsklubbene

Vi har i flere år hatt et tett og godt samarbeid mellom Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå! Vi har stor tro på at treningene gir både glede, varierte aktiviteter, mestringsfølelser, god trening og mange nye bekjentskaper på tvers av klubbene. Vi oppfordrer foreldre til å bli med som aktive voksenpersoner på treningene. Det er både sosialt – og til hjelp og støtte på treningene.

Vi har fått tilgang til gymsalen på Flå skole på mandager, og gruppene deler på å være inne der. Treningene vil ellers være på Lundamo skole, Kvennabakkan og Trehjørningen nå i høst. Ta kontakt om du er usikker på hvor du skal kjøre!



Kick off med kveldsmat

Mandag 15.oktober møtes vi kl.18.00 på Kvennabakkan! Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat og litt informasjon etter treninga! Velkommen!

Påmelding

Send påmelding til klubbkontakten i din klubb innen mandag 8.10.18. Kopier gjerne skjema på siste side, og send dette på sms/mail

Treningsgrupper

Vi tilbyr i høst 4 ulike treningsgrupper. Skibarna kan selv være med å velge treningsgruppe som passer. De yngste trener på mandager, de andre har treningstilbud både mandag og torsdag. Vi har dyktige, tydelige og engasjerte trenere fra alle de fire klubbene.

Farger	Veiledende	Fokus
Grønn	2010-2011	Skilek
Blå	2009-2006	Skilek og teknikk
Rød	2004-2008	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Svart	2004->	Teknikk, fart og systematisk trening

SKITRENINGER HØSTEN 2018

Dette er en veiledende plan. Følg med på vår side på FB for ev endringer.

Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske

Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske

Rulleski: klubbene har både rulleski og rulleskøyter til utlån! Mer informasjon kommer på FB!

Dag	Tid	Aktivite	Sted	Merknader
Mandag 15.10	18.00- 19.00	Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.	Kvennabakkan	Ha med byttetøy. Felles kveledsmat for skibarn, foreldreog trenere.
Torsdag 18.10	18.00- 19.30	Blå Rød Svart	Lundamo skole	Rulleski/rulleskøyter.
	Lørdag 20.10 Sonesamling på Hølonda Fra 8 år til senior!		Gåsbakken	Supert om mange blir med! Se info på FB
Mandag 22.10	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød- ute Svart- egen plan	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 25.10	18.00- 19.30	Blå Rød Svart	Trehjørningen, Kvål	Utetrening
Mandag 29.10	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød - ute Svart – egen plan	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 1.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart	Lundamo skole	Rulleski
Mandag 05.11	18.00- 19.00	Alle er inne!	Flå skole	Fellestrening på tvers av gruppene.
Torsdag 8.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart	Trehjørningen, Kvål	Utetrening

Mandag 12.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød- ute Svart- egen plan	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 15.11		Blå Rød Svart	Lundamo skole	Rulleski
Mandag 19.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød - ute Svart – egen plan	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 22.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart	Trehjørningen, Kvål	Se utstyr over
Mandag 26.11		Grønn - inne Blå - inne Rød- ute Svart - ute	Flå skole	Se utstyr over
			Miljøsamling Savalen 30.11-2.12	Sett av denne helga allerede nå! Informasjon kommer på FB. Egen påmelding kommer om ikke lenge.
Torsdag 6.12	18.00- 19.30	Skiføre!	Følg med på FB. 	
Mandag 10.12	18.00- 19.00	Skiføre!		
Torsdag 13.12	18.00- 19.30	Skiføre!		
Mandag 17.12	18.00- 19.00	Skiføre!		
Torsdag 20.12	18.00- 19.30	Skiføre!		

Klubbkontakt

Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart!!

Hovin il	Nils Bakken, 90150186 bakken_nils@hotmail.com
Lundamo il	Petter Leinslie, 47314054 ski@lundamoil.no
Trønder-Lyn il	Asbjørn Hepsø, 41460325, asbjorhe@gmail.com
Flå il	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no
Koordinator samarbeidsklubbene	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no

Treningsavgift til de aktive

Treningsavgift: **Grønn** 200,- **Blå** og **Rød** 400,- Svart. 600,-

Kontingenten dekker blant annet trenings-opplegg, skirennene barna melder seg på, kveldsmat på første trening, Sonesamling på Hølanda og 500kr i rabatt per utøver ved deltakelse på miljøsamlingen på Savalen. Vi tilbyr også en kveld med smøre- og teknikk-kurs på Kvennabakkan når snøen kommer.



Forventninger til foreldre/foresatte



- Vi oppfordrer foresatte til å komme delta aktivt på treningene! Det trengs ofte hjelp til små og store ting, spesielt i grønn-gruppa!
- Informasjon, endringer og kontakt vil i år være på Facebook. Dere vil bli invitert i **SKI-samarbeidsklubbene-gruppa** når barnet har blitt registrert.
- Noen er «nye i gamet» mens andre har hatt med barn på ski i flere år. Vi er avhengig av tilbakemelding fra dere om både ting som fungerer og ting som kan bli bedre! Ta kontakt med klubbkontakt/koordinator om det er noe!
- Foresatte bidrar på sin klubbs arrangementer og dugnader.
- Klubbene får skrapelodd fra skikretsen som skibarna selger.

Påmelding

Kopier skjema og send til klubbkontakten for ditt idrettslag.

Klubbtilhørighet:					
Navn på skiløper	Født	Gruppe farge	Navn på foresatte	Mail	Telefon
Vi samtykker/ikke samtykker at barna finnes på bilder/videosnutter på klubbens eller samarbeidsklubbens hjemmeside eller FB side. (stryk ut det som ikke passer)					