

SKI LEK –TRENING-AKTIVITET Høsten 2021			
			
			

Velkommen til skilek, trening og aktivitet

Vi ønsker alle barn, unge og voksne 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! Vi ønsker også årets førsteklasinger velkommen til å være med, da sammen med sine foreldre/foresatte.

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 bekjenskaper 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.

Etter at snøen har kommet vil vi rullere på hvilket skianlegg vi har treningene i. Før det blir skiforhold gjør vi det sånn: Vi har fått tilgang til gymsalen på Flå skole på mandager, og annenhver mandag veksler vi mellom innetrening på Flå skole og trening i Trehjørningen Idrettspark på Kvål. Torsdagstreningene vil i utgangspunktet være på Lundamo, men endringer kan komme!



Bilde: Fb Flå IL Ski-Bilder

Kick off med kveldsmat

Mandag 18.oktober møtes vi kl.18.00 i Trehjørningen på Kvål! Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat i form av pizzaslice og litt informasjon etter treninga! Velkommen!

Påmelding

Send påmelding til klubbkontakten i din klubb innen mandag 11.10.2021. Ta et mobilbilde av skjema på siste side, og send dette på sms/mail/messenger til din klubbkontakt.

Treningsgrupper

Vi tilbyr i høst 3 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. Inndelinga er bare veiledende. Noen yngre løpere vil og mestrer å trene med eldre utøvere, mens noen eldre barn finner enda bedre plass for lek og roligere fartsdrag på blå eller grønn.

Farger	Veiledende	Fokus
Grønn	2012-2015	Skilek
Blå	2010-2012	Skilek og teknikk
Rød	2007-2010	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Vi oppfordrer foreldre til å ta seg en trimtur selv 😊		

SKITRENINGER HØSTEN 2021

Dette er en veiledende plan. Vi vet av erfaring at det kommer endringer! Det er viktig at dere selv passer på å holde dere oppdatert.

Følg med på Spond og din klubbs skiside.

Innetrening: innesko, treningsklær og drikkeflaske

Utetrening: joggesko, refleksvest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske

Rulleski: klubbene har både rulleski og rulleskøyter til utlån! Det er aktuelt på torsdagsøktene. Mer informasjon på Spond og din klubbs skiside!

Dag	Tid	Aktivitet	Sted	Merknader
Mandag 18.10	18.00- 19.00	Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.	Trehjørningen	Ha med byttetøy. Pizza for alle de aktive, foreldre og trenere.
Torsdag 21.10	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
Mandag 25.10	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 28.10	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
Mandag 1.11	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Trehjørningen	

Torsdag 04.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
Mandag 08.11	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 11.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
Mandag 15.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød	Trehjørningen	Se utstyr over
Torsdag 18.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
Mandag 22.11	18.00- 19.00	Grønn Blå Rød	Flå skole	Se utstyr over
Torsdag 25.11	18.00- 19.30	Blå Rød	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski
			Miljøsamling på Savalen 26.-28. nov.	Også i år har vi booket leiligheter på Savalen høyfjellshotell. Vi har vært i kontakt med hotellet, og de har tatt sine forhåndsregler i forhold til Covid-19. Mer info og påmelding kommer.
Torsdag 2.12	18.00- 19.30	Skiføre!	Følg med på FB. 	
Mandag 6.12	18.00- 19.00	Skiføre!		
Torsdag 9.12	18.00- 19.30	Skiføre!		
Mandag 13.12	18.00- 19.00	Skiføre!		
Torsdag 16.12	18.00- 19.30	Skiføre!		
Mandag 20.12	18.00- 19.30	Skiføre		

Bilde: Fb/Hovin IL-Bilder

Klubbkontakt	
Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart!!	
Lundamo IL	Petter Leinslie, 47314054 ski@lundamoil.no
Koordinator Savalentur for samarbeidsklubbene	Marius U Løvdaal 92259522

Lundamo IL

Vi i Lundamo IL ski håper på stort oppmøte på våre skitreninger også i år. Vi minner om at det er et stort fokus på lek og glede på treningene. Barn, unge og voksne trener sammen, og det er til stor glede for alle!

Vi er heldige som har så fine skianlegg i bygda vår. Dugnadsånden er stor, og løypemannskapet gjør sitt beste for å legge forholdene til rette for oss alle. Vi er så heldige og kan møtes til trening på Trehjørningen på Kvål, Langmyra på Flå og Lundamo og Hovin sitt flotte anlegg på Kvennabakkan. Husk å ta kontakt om dere er usikre på oppmøtested.

Skirenn er gøy! Vi oppfordrer dere til å melde dere på skirenn. Hele terminlista finner dere på Sør-Trøndelag skikrets sine sider, men vi kommer til å anbefale skirenn i nærområdet. På rennene møtes vi fra samarbeidsklubbene, gjerne under vimpelen til klubbene. Det er både sosialt, og litt trygt for de som er med for første gang.

Forventninger til foreldre/foresatte



Bilde: Fb Gauldalssprinten 2020

- 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 Spond. 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.

Påmelding

Ta bilde av skjema og send til klubbkontakten for ditt idrettslag.

Klubbtilhørighet	
Navn på skiløper	
Fødselsdato	
Gruppefarge	
Navn på foresatte	
E-Post	
Telefon	

	Ja	Nei
Vi samtykker at barna finnes på bilder/videosnutter på klubbens eller samarbeidsklubbenes hjemmeside eller FB side.		
Jeg er interessert i å bidra på treningene med mitt barn		
Jeg er interessert i å være en av de som er ansvarlig for grønn gruppe		

Påmelding Savalenhelg 26.-28. november. Stikkord: Skitreninger, basseng, fine leiligheter, trivelig plass og sjanse til både nisseland og sosialt samvær. Påmeldingsfrist 1. november. Ta bilde og send til klubbkontakten din.

Navn	mobil	Deltaker på trening?	Matallergier vi bør vite om?