



TRENERINFO 2015/16 NR 3

18.11.15

Generelt

Styret i Yngres vil gjennom sesongen holde trenerteamet (og etter hvert foreldrekontakter) orientert om stort og smått gjennom å sende ut *Trenerinfo*-skriv som dette. Det vil normalt sendes ut Trenerinfo i etterkant av hvert styremøte.

Trenerteam

Mathilde Bangstad Bergersen har kommet inn i trenerteam, og vil følge gruppe 06/07 sammen med Erik Bøhleng. Velkommen skal du være! Oppdatert adresseliste til trenerteamet er vedlagt.

Rekruttering

Det skal etter hvert ha blitt delt ut flyere om oppstart skitreninger på alle skoler i Hamar. Neste tiltak for å øke rekruttering blir et forsøk på å få HA til å komme opp til Skeikampen for å lage en sak. Evt at vi lager noe de kan bruke. Deretter vil vi forsøke å få til god info om skicross-arrangementene i februar. Det er også planer om en skidag på taket av CC i vinter, tidspunkt er under avklaring.

Skeikampen

Tidsplan for bruk av lysløypa på Skeikampen:

Anbefalt start av treningsøkter						
Satt opp for å unngå trengsel i løypene ved skitorget						
		1+2. økt	1. økt	2. økt	1. økt	2. økt
	Antall	Fredag	Lørdag	Lørdag	Søndag	Søndag
Koll langrenn*	300		9.00	14.30	9.00	fritt
Gjerdrum IL Ski*	220		8.00	14.00	8.00	fritt
Andebu IL	41	fritt	8.45	14.45	8.45	fritt
Stokke IL	39	fritt	8.45	14.45	8.45	fritt
Hamar Skiklubb*	156	fritt	8.00	14.00	8.45	fritt
Heming IL langrenn	36		8.45	14.30	8.45	fritt
Holmen IF langrenn	70		9.30	15.00	9.30	fritt
Oppsal Ski	55		9.30	15.00	10.00	fritt
De som er satt opp tidlig kan godt ta øktene tidligere om de vil. De som er satt opp seint kan godt ta øktene seinere om de vil. De som trener på Peer gyntvegen trenger ikke å forholde seg til disse treningstidene.						

Info om deltagelse i skirenn

Infoskriv om deltagelse i skirenn, utarbeidet av Marianne, er vedlagt og gjort tilgjengelig på nettsidene under «Skirenn». Dette er nyttig info for ferske renndeltakere og foreldre som ufarliggjør



deltakelse i renn og senker listen for å stille til sitt første renn. Trenerne trekker frem dette for foreldregruppen når rennsesongen nærmer seg.

Felles miljøtur for Yngres + litt om andre planlagte fellesturer

Det vil velges ut en stafett som vi setter opp buss til og tar som en felles miljøtur. Hvilken stafett vi skal «gå for» vil bestemmes med det første. De vi per nå ser som aktuelle er Madshusstafetten på Vind torsdag 18. februar og Hemingstafetten i Holmenkollen tirsdag 15. mars. Kom gjerne med innspill her.

Utover denne stafetten legges det opp til felles overnatting på Savalen i forbindelse med KM/SC i Tolga/Folldal 16.-17. januar. Det jobbes også med muligheter for felles overnatting på SC-rennene i Granli/Magnor 30.-31. januar.

Tidligere år har vi hatt felles tur på UngdomsVasan, som går 28. februar. Det bør vi også få til i år. Trenger her noen som vil ta ansvar for å organisere den turen (overnatting er booket). Samme helg er det også Hovedlandrennet på ski i Fauske for 15-16 åringer. Gudbrand jobber med organisering av den turen.

I mange år har vi hatt god deltagelse både på Oslo skifestival (23.-24. januar) som er for alle aldre og Ungdommens Holmenkollrenn (20.-21. februar) som er for 13-14 åringer. Disse massemonstringene går i Holmenkollen og vi i skiklubben pleier å ha felles overnatting på Radisson Blue Park Hotel på Fornebu (overnatting booket), og med felles pizza på lørdagskveld. Også i år håper vi på god oppslutning på disse artige skirennene i hovedstaden.

Nøkkel til Gubbestua

Det er montert nøkkelboks på fasaden til Gubbestua med nøkler til hytta. Koden kan fås fra Kjetil eller en annen i styret ved henvendelse.

Presisering om smøreservice

Det er behov for å etablere en pool med skismørere som kan bidra med smøring av ski ifm konkurranser. Dette er et tilbud som vil gis fra Team 04-05 og eldre. De to yngste gruppene har ikke behov for dette, de har nok med hver sin smørekoffert. Hvert trenerteam for de tre eldste gruppene forsøker å få opp tre personer som kan inngå i smørepool. En behøver ikke være «smøreekspert» (hvis det finnes) for å bli med her. Det samarbeides om smørejobben, og vi kan ikke gjøre bedre «enn vårt beste». Utover å være med i «pool med skismørere» er det også behov for sjåfører av skiklubbens utstyr-/smørebil. Ronny Syversen er sjef for smørebilen, og kjører den på mange skirenn. Men, vi trenger altså noen ekstra sjåfører som kan kjøre bilen på enkelte renn. Navn meldes inn til Gudbrand Lien i løpet av november.

Trenerkurs / Idebank

Viser til egen epost fra Gudbrand med info om trenerkurs som Ottestad SK arrangerer. Første kursdag 19. november.

Aktivitetsplan + prioriterte skirenn

Se vedlagte oversikt over prioriterte skirenn.

Nedenfor er oppdatert aktivitetsplan med de datoer som er klare pr i dag.



Aktivitet	Dato
Oppstart utetrening	Tir 13/10
Miljøsamling	20-22/11
Avklare prioriterte skirenn	Nov-des
HA-Sprinten	19. des
Skidag CC-stadion	Avklares. Blir en lør i feb.
Miljøtur til stafett (hvilken ikke avklart ennå)	?
Skicross-arrangement	2+9+16. feb
Skoleskistafett	18. feb
Klubbmesterskap	Avklares
Avslutningsarrangement	Avklares

Lys på Gubbestujordet

Lyset på Gubbestujordet fungerer nå bra. Det er viktig at alle bidrar med opp- og nedrigging av lyset. Det er nøkkelbryter til lyset i hovedstolpen, nøkkelen ligger i brevordnerne bak døra mellom kjøkken og hovedsalen. Ledning til lyset som er hengt opp i trærne henger i ett av trærne på oppsiden av lykestolpen. Vi må hente strøm fra strømuttak ved varmepumpa på gavlveggen på Gubbestua, ikke fra strømskap på en stolpe (det går på strømgregningen til beboerne oppe i veien!). Skjøteledning ligger på materialrommet i kjelleren.

- Før trening: første trener som er på plass setter på alt lys
- Etter trening: Treneren for den gruppa som holder på lengst ute på jordet skruer av alt lys og tar inn skjøteledning.

Vi ses på Skeikampen!

Mvh styret i Yngres

