



## Referat fra trenermøte i Turløpergruppa 8. juni 2015

Tilstede: Pål, Erik, Inger, Bernt, Randi, Haakon, Knut, Jan H, Steinar, Marit, Einar, Joan, Inger Lise, Tone Beate, Petter,

Dato: 8. juni 2015 - hos Inger

Fra: Randi

### 1. Oppsummering fra siste sesong:

#### **Ski:**

Det ble dessverre ikke mulig å gjennomføre det planlagte skikurset i januar pga. snømangel.

Det var noen fine treninger på Eidsletta på kunstsnø før det ble mulig å ha trening på Solli.

Kanskje en ide å planlegge en skisamling med teknikkurs tidlig på sesongen på et sted hvor det er snøsikkert.

Det har vært skitrening tirsdager og torsdager.

Tirsdagstreningen har fungert bra med to grupper.

Torsdagstreningen har fungert bra for de fra gruppe 1, det har ikke vært så ok for noen som har kommet nye som har blitt hengende etter på langintervallene.

Det har vært gjennomført en tur fra Ringkollen med 7 deltagere.

#### **Løpetrening:**

Dette har vært første sesong med søndagstur og ikke lørdagstur. Hva er best? Det har kanskje vært litt bedre oppmøte på søndager. Vi fortsetter med søndagstur i neste sesong også.

Stor spredning i nivå i gruppe 2.

På torsdagstreningen er det stort sett bare medlemmer fra gruppe 1 som møter.

Banetrening: Banetrening et godt alternativ på høsten når det blir for mørkt å løpe i skogen. Banen kan stort sett brukes hele vinteren Og det har vært bra oppmøte i vinter.

Når det etter hvert blir mulig utpå våren vil mange heller løpe i terreng. Kanskje en ide å ha banetrening med litt tilbakemeldinger på teknikk som tilbud en gang i mnd.

Jan H er interessert i å fortsette med banetrening. Han kan også av og til være med litt ut i terreng. Tveitersetra opp skal arrangeres for 4.gang i høst.

Det har vært bra oppmøte på innetreningen gjennom sesongen.

### **2. Prosjekt rekrutering presenteres av Håkon og Arbeidsgruppen:**

Arbeidsgruppens konkretisering av tiltak - per kategori				
Kategori 1. Treningsopplegg		Utførelse	Ansvarlig (forslag)	Tidsfrist
1	<u>Definere hver gruppe (litt justeringer fra i dag)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gruppe 1 er for de som trener typisk 3-6 ganger per uke og deltar i turrenn på ski om vinteren og/eller løp om sommeren (skal vi nevne hvilke?)</li> <li>○ Går Birken på 3-4 timer eller løper 10 km (asfalt) på 35-45 minutter</li> </ul> </li> <li>• Gruppe 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gruppe 2 er for de som trener 3-4 ganger per uke og deltar i turrenn og løp eller deltar for treningens skyld</li> <li>○ Går Birken på 4-5 timer eller løper 10 km (asfalt) på 45-60 minutter</li> </ul> </li> <li>• Gruppe 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gruppe 3 er for de som trener typisk 2 ganger per uke og som kanskje deltar i renn og løp, emn som primært deltar for å holde seg i form</li> <li>○ Går Birken på over 5 timer og som går/løper 10 km på over 60 min.</li> </ul> </li> <li>• Gruppe 4 (forsøksordning) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definert som en gågruppe og er for de som liker å holde seg i form og for de som ikke ønsker å løpe.</li> </ul> </li> </ul>	Oppdatere beskrivelse på hjemmeside	Pål	01.09.15
2	<u>Sett mål for hver gruppe</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe 1 : Blinke ut noen renn / løp, f.eks. Vasaloppet, Birken, Oslo Maraton, Birkebeinerløpet</li> <li>• Gruppe 2 : Blinke ut et renn og et løp / kan være samme som gruppe 1</li> <li>• Gruppe 3 : Blinke ut et renn eller løp og/eller en tur ?</li> </ul>	Gruppene fastsetter aktuelle renn/løp før sesongstart	Knut	01.09.15

3	<p><u>Gjøre det klart hvilke treninger som er for hvem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirsdag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sommer: Gruppe 1+2+3 (3 trenere ute) + innetrening</li> <li>• Vinter: Gruppe 1 + 2/3 (2 trenere) + innetrening <ul style="list-style-type: none"> <li>• Husk løpetrening tirsdag vinter</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Torsdag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løpetrening og skitrening torsdag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilpasset gruppe 1, andre kan delta</li> </ul> </li> <li>• Prøv en gruppe 2 på ski om vinteren</li> <li>• Stavgang torsdag <ul style="list-style-type: none"> <li>• For gruppe 2 og 3, tempo skal tilsvare dette</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Søndag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe 1; 2-3 timer rolig tempo</li> <li>• Gruppe 2+3; enkelte søndager 1 ½ -2 timer</li> <li>• Gruppe 4; prøve ut noen søndager</li> </ul> </li> <li>• Rulleski <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ny aktivitet på lørdag for gruppe 1+ 2, intervaller</li> </ul> </li> </ul>	<p>Oppdatere beskrivelse på hjemmeside og Facebook, angi for hver trening hvem det passer for</p> <p>Bruk Facebook mer aktivt – Gjelder alle trenere, lag instruks for bruk av Facebook?</p>	<p>Pål</p> <p>Trenere</p> <p>Rulleski: Tone Beate</p>	<p>15.07.15</p> <p>Løpende</p> <p>15.09.15</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det utnevnes en oppmann i hver gruppe</li> </ul>		<p>Gr1 løp: Erik Gr 1 ski Bernt Gr 2. Steinar Gr 3: Inger Gr 4: Ann Birgith</p>	
4a	<p><u>Treningsprogram og trenere</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få ekstern hjelp til å utarbeide program, mer detaljert enn nå, et opplegg for vinter og et for løp, inkluder intensitet f,eks 90% puls</li> <li>• Gå gjennom program med trenere i detalj</li> <li>• Gå gjennom programmet med gruppene</li> <li>• Trenere skal følge programmet</li> <li>• Det oppfordres til å bruke pulsbelte og følge opp intensitet underveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekstern hjelp til på å utarbeide treningsprogram</li> <li>• Ideelt om denne personen kunne være med på en trening i hver gruppe</li> <li>• Gjennomgang treningsprogram med trenere</li> <li>• Trenere følger programmet</li> </ul>	<p>Håkon</p>	<p>01.09.15</p>

		• Trenerne for gruppe 2 og 3		
4b	Innetrenere	• Kandidater til nye innetrenere og diskusjon om opplegg	Joan	01.09.15
4c	Trenere for gruppe 2 og 3	• Bør vi ha flere trenere til gruppe 2 og 3?	Tone Beate	01.09.15
4d	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annonser skisamling tidlig, med video, hent inn eksterne krefter til dette og eventuelt i løpet av sesongen rulleski eller ski</li> <li>• <u>Arrangere fellesreise for 1-2 turrenn i tillegg til Birken</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annonser skisamling tidlig</li> <li>• Avklare sted/opplegg med trenere</li> </ul>	Bernt Ansv+trenere	01.09.15
5	<u>Sosialt</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsett med det som er bra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Måneskinnstur</li> <li>○ Kjøsterudjuvet/eller lignende</li> <li>○ 5 toppers</li> <li>○ Ringkollen</li> <li>○ Mørkunga/Gyrihaugen</li> <li>○ <u>Alternativ søndagstur med sekk</u></li> </ul> </li> </ul>	Ansv i samarbeid med trenere definerer sted/tid/opplegg	Lars Petter Håkon Joan Einar/Joan Marit Erik	01.09.15
6	<u>Spørreundersøkelse om treningsopplegg</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva ønsker medlemmene å få ut at turløpergruppa</li> </ul>	Gjennomføre spørreundersøkelse (sende email eller ringe rundt?) Sjekk evt hva som har vært gjort før	Gro/Petter	01.11.15
<b>Kategori 3. Målgruppe / organisering</b>				
1	Definere og formidle TLGs formål og målgruppe.	Arbeidsgruppen foreslår å beholde TLG's historiske formål og målgruppe	Styret	Info
2	Bruke TLG Facebook-side mere aktivt. Både av styret, trenere og medlemmer. Informere om hva som vil skje på tirsdag og torsdags treningene. Og hva som skal forberedes av tøy, sko etc. Vurdere lukket Facebook-gruppe	Styret/sekretær definerer format. Trenere for hver gruppe legger ut spesifikk info.	Styret/sekretær /trenere	Løpende

<b>Kategori 4. Profilering</b>				
1	Bytte navn på gruppa til 'Team langløp'	Informere styret/trener/medlemmer om bakgrunn	Knut	Ikke vedtatt
2	Skjerpe inn bruk av klubbtey på treninger, konkurranser, samlinger. Synlighet-Gruppetilhørighet		Styret/ trenere	Løpende
<b>Kategori 5. Markedsføring</b>				
1	Innslag/markedsføring i Budstikka/Askeravisa/ ASK klubbavis/hovedklubbens webside.	Informere om/fra våre treninger/aktiviteter og gi tilbud til interessert om prøveperiode/halvt år gratis etc	Budstikka: Jan Henry Klubbavis: Petter/Steinar	Siste uke i august
2	Informere om vårt treningstilbud til bedrifter/BIL/lærerværelser på skoler i nærmiljøet samt til kommunen (lage en liten info flyer,)	Lage flyer (sjekk Vistaprint) Skoler Kommunen: Skisportens dag 29.8	Håkon/Pål Marit Håkon Inger Lise	01.09.15
<b>Kategori 6. Direkte kontakt</b>				
1	Hente nye medlemmer fra hovedklubben (ski). Gjerne foreldre til barn som trener samt 'eliteløpere' som ikke konkurrerer på topp nivå lenge. HK bør kunne formidle kontakt om de ønsker å beholde TLG		?	
2	Samarbeid med andre klubber. Holmen, Team Pay, Kajakkgruppa, Asker seilforening	Vi kan ha trenings-samarbeid med Holmen (rulleski og søndagsløping) og Team Pay (treningsopplegg), utveksling av deltagelse/prøving/teknikktraining med kajakkgruppa og rekruttering mot Asker seilforening	Holmen/Pål Team Pay: Pål Kajakkgr: Marit Asker seilf. Svein Are	01.09.15 01.11.15 01.09.15 01.09.15