

## Referat fra trenermøte i Turløpergruppa – 14 august 2014



Tilstede: Håkon, Erik, Inger, Knut, Inger Lise, Einar, Jan Henry, Marit, Joan, Lars Petter, Pål, Gro

Dato: 14. august 2014 - hos Pål

Fra: Gro

### 1. Oppsummering vårsesongen

Greit fremmøte på treningene, men lørdagsturene har vært dårlig besøkt. Vi har hatt en søndagstur og den hadde best oppmøte. Det ble vedtatt å flytte lørdagsturene til søndag kl. 12.00.

Oppmøtet på banetreningen med Jan Henry ble dårligere og dårligere utover i vårsesongen. Etter hvert kun 3-4 personer som møtte. Vi må vurdere opplegget videre.

### 2. Aktiviteter i høst

- Tirsdag 2. september er tentativ dato for teknikktraining med Sindre Ryan på Føyka. Jan Henry bekrefter dato og booker møterom på Føyka. **Ansvar Jan Henry**
- Jan Henry har hatt en dialog med Eystein Enoksen vedr. et interessant foredrag og følger opp dette. **Ansvar Jan Henry**
- Rulleskitreningskurs med Per-Øyvind Torvik for i første omgang trenerne torsdag 4. sept. Dette blir for litt viderekomme med fokus på staking. Pål sender ut mail til trenerne med kort påmeldingsfrist for deretter å tilby plasser til andre medlemmer. **Ansvar Pål**
- Slyngetreningskurs på Redcord klinikken på Lysaker. Vi setter opp 1-2 kurs etter behov. Pål følger opp og sender ut invitasjon. **Ansvar Pål**
- Skadeforebygging med representant fra Løps og Idrettsklinikken. Vi forsøker å få Hege med på innetreningen en tirsdag i september. **Ansvar Håkon**
- **Tirsdagstreningen** blir lagt opp som tur i terreng eller asfalt etter hvert og mer som en lengre fartslek for å variere litt fra ren intervalltrening på torsdager.
- **Torsdager** blir intervalldagen hvor vi stort sett har en trener og alle grupper deltar på samme treningsopplegg.
- Gruppe 3 er litt mer friere til å bestemme hva de ønsker å gjøre siden de stort sett kun løper på tirsdager og går stavgang på torsdager.
- Motbakkeløpet **Tveitersetra Opp** arrangeres torsdag 11. september. Jan Henry trenger litt funksjonærhjelp og flere meldte seg. Han vil også sende ut informasjon til langrennsgruppa som stilte med mange unge deltagere i fjor. Jan Henry sjekker opp med Svein Granerud vedr. forsikring/lisens etc. **Ansvar Jan Henry**

- Petter Riiser ønsker å fortsette med rulleskitreningen han startet opp før sommeren på onsdager. Han vil nå legge opp til en tur/runde som deltagerne gjennomfører. Aktiviteten legges opp i aktivitetsoversikten på nett.
- Lørdagsturene er flyttet til søndag kl. 12.00. Vi varierer som tidligere med to trenere innimellom og informerer om dette på nett i forkant. 5-toppers, Dikemarkrunden og Sollitur består. Evt. også Kjøsterudjuvet en gang til. Det kom forslag om Kjekstadmarka på tvers – start i Heggedal og avslutning på gamle Lier Stasjon.

### **Nye trenere**

Vi er sårbare når trenerne blir skadet og vi trenger flere. Vi må passe på å gripe tak i yngre spreke medlemmer som møter på treningene utover høsten og spørre om de ønsker å bidra som trener.

### **Teknisk T-skjorte**

Håkon sjekker med Trimtex vedr. pris og produksjon av T-skjorte til Turløpergruppa. Designforslag sendes Håkon.

### **Markedsføring og hjemmeside**

Vi oppfordrer alle om å sende inn bidrag til hjemmesiden. Dette kan være hederlig omtale eller bilder fra en fin løpetur/opplevelse. Dette bør også legges på facebook siden vår for å nå flere ikke medlemmer.

### **Trenerinstruks**

Vi oppfordrer trenerne om å oppdatere seg på trenerinstruksen som ligger på nettsiden.

Vollen 19. august 2014  
Gro Reinhardt Aas