

Referat fra trenermøte i Turløpergruppa - 20. november 2013



Tilstede: Inger, Einar, Erik, Knut, Joan, Tone Beate, Jan H, Pål H.T.,
Michael, Ole Petter, Håkon

Dato: 20. november 2013 - hos Inger.

Fra: Håkon

1. Kort oppsummering høstsesongen

- **Generelt** - Det har vært en del nye medlemmer på treningene i høst. De har blitt tatt godt i mot, presentert i gruppene og fått god oppfølging. Det er viktig at de havner i riktig gruppe mht nivå. Trenerer råder nye medlemmer til ikke å starte i gruppe 1, men heller avansere etter et par treninger. **Ansvar: Trenerer**
- **Tirsdag** – Det har vært tre løpegrupper i hele høst. Frammøtet i gruppene har vært bra. Det har også vært godt frammøte på innetreningen. Det er positivt. Tirsdager og torsdager kan ha vært litt like mht intervall-lengde i starten av perioden. Dette gjaldt spesielt gruppe 1., men rettet seg delvis etter høstferien da denne gruppen startet med stavtrening på tirsdager. Trenerkoordinator løp ser på dette ved oppsett av 2014 programmet og samtidig spesifiserer tirsdagens stavtrening noe ifht torsdagens program. **Ansvar: Trenerkoordinator løp**
- **Torsdag** – Det har vært en løpegruppe og en stavgruppe på torsdager i høst. Gruppene har vært relativt godt besøkt, særlig stavgruppen. Løpsopplegget på torsdager, spesielt litt senere i sesongen, har holdt et ganske høyt nivå. Dette kan være nødvendig å minne om for nivå 2 og 3 løpere som ønsker å delta. **Ansvar: Trenerer**
- **Lørdag** - En del av lørdagsturene har hatt to trenere med tilhørende ulik lende på turen. Et par lørdagsturer har også blitt annonsert på hjemmesiden som 'noe lengre'. Dette har fungert bra.
- **Motbakkeløpet** - Ble arrangert 12 september med 43 deltager. Det var nesten en dobling fra året før. Løpet ble godt mottatt av deltagerne. Honnør til Jan Henry.

Løpet vil også bli arrangert til neste år, torsdag 11. september. Jan Henry har påtatt seg ansvaret for dette og annonserer i terminlistene (Fri-idrett og Kondis) innen fristen. **Ansvar: Jan Henry**. Omfanget på løpet (sponsing og deltakeravgift), samt samarbeid med 'Semsvannet rundt' og Trekkhundklubben er vurdert og konkluderes innen 15. februar. **Ansvar Jan Henry/Styret**. Alle bes om innspill i saken. **Ansvar: Trenerer**
- **Skisamlingen på Beitostølen** (29.11-1.12) ble avlyst pga for dårlig interesse.

2. Vintersesongen 2013-2014

Vintertreningen vil følge samme opplegg som i fjoråret, instruksjon i første del av treningsøkten og kondisjonstrening i andre del. Fordelingen av dette vil kunne variere noe.

Erik har sendt ut treningsprogram for vintersesongen. Alle trenere bes snarlig tilbakemelde til Erik om større endringer eller andre utfordringer. Evt innbyrdes bytte av trenerdager tas fortløpende i sesongen. **Ansvar: Trenere**

- **Småprat om trening og turrenn** - Tirsdag 3. desember kl 21-2130 på Solvang. Stein Grimstad vil etter innetrentingen vil fortelle om sine erfaringer og sitt opplegg mht trening mot skisesongen og forberedelse til turrenn. Info kommer på hjemmesiden. **Ansvar: Håkon**
- **Trening før jul** – Treningen fortsetter som beskrevet i høstprogrammet. Dersom nok snø blir det skitrening på Solli med en trener på tirsdager og torsdager. Ved tvil om snøforhold vil dette annonseres på hjemmesiden Løpetrening gjennomføres som vanlig tirsdag og torsdag.
- **Skikurs** – Blir arrangert på Solli lørdag 4. Januar. Drengestua er reservert for gjennomgang og videoframvisning. Erik er ansvarlig for arrangementet og Tone Beate er hovedinstruktør. **Ansvar: Erik/Tone Beate**. Invitasjon blir lagt ut på hjemmesiden og sendt på mail til medlemmer innen 10. desember. **Ansvar Erik**: Kurset tilbys ikke til andre enn medlemmer av Turløpergruppa. Det settes et tak på 24 deltagere med 8 i hver gruppe. Dersom kurset blir fulltegnet trengs det to instruktører til. **Ansvar. Erik**
- **Trening etter jul**
 - Tirsdag: 2 skitrener, 1 løpetrener, 1 innetrener
 - Torsdag: 1 skitrener
 - Skitrenerne møtes 10 min før treningsstart på tirsdager for å koordinere treningen.
 - Det minnes om viktigheten av at trener har kontroll med sin gruppe. Informer på starten om programmet, om hvor man skal være og teller opp antall deltagere. **Ansvar: Trenere**
- **Langtur på ski** – Tur fra Ringkollen lørdag 1. februar. **Ansvar: Joan og Einar**
- **Birken** – Svein Are organiserer Birkenbuss, reserverer Barnehagen og bestiller lunsj på Lillehammer hotell ihht tradisjon. **Ansvar: Svein Are**

3. Vårsesongen 2014

Løpetreningen starter rett over påske. Aktivitetsoversikt lages og distribueres i god tid.

Ansvar: Koordinator løp.

Jan Henry vil bidra med løpsteknikk ved våroppstart. **Ansvar: Jan Henry**

4. Faglig + annet

Faglige innlegg/foredrag blir godt mottatt av medlemmene og prioriteres

- **Skadeforebygging** - Jan Henry vil undersøke om foredragsholder til årsmøtet 12. februar. **Ansvar. Jan Henry**
- **Smørekurs** – Det er ønskelig med et mere ‘avansert’ smørekurs som tar for seg variasjon i temperatur, luftfuktighet, snøkonsistens etc. Muligheten for interne bidragsytere sjekkes. I tillegg vil Per Knut Åland forespørres: Tidspunkt desember. **Ansvar: Håkon**

- **Instruksjon av Steinar Mundal** – Tone Beate har avtalt med Steinar Mundal at han kommer på en skitrening i vinter og holder teknikk-instruksjon. **Ansvar: Tone Beate**
- **Følg med på hjemmesiden** – Trenerne må minne medlemmene om å sjekke hjemmesiden samme dag som treningen skal foregå, i tilfelle endringer. Endringer skal legges ut senest kl 24.00 dagen før. **Ansvar. Trener/web-koordinator**
- **Birkenopplegg fremover** – Svein Are ønsket tilbakemelding på om opplegget skal endres etter 2014. Trenerne og styret konkluderte med at opplegget var bra og man ønsket en videreføring av dette. **Ansvar: Svein Are**
- **Mobil telefon:** Det minnes igjen om at trenerne må ha med mobiltelefon på alle treninger. Dette av hensyn til sikkerhet og praktisk nytte. **Ansvar: Trenerne**

Nesbru 23. November 2013

Håkon Haraldsen