

## Referat fra trenermøte i Turløpergruppa – 24. november 2014



Tilstede: Michael, Håkon, Erik, Inger, Knut, Inger Lise, Einar, Jan Henry, Marit, Joan, Lars Petter, Gro, Svein Are, Tone Beate, Ole Petter, Pål

Dato: 24. november 2014 - hos Erik

Fra: Gro

### 1. Oppsummering høstsesongen

- Det har vært greit frammøte på tirsdager.
- Varierende oppmøte på stavgang på torsdager – fra 3 til 7-8 deltagere. 20 deltagere på måneskinnsturen var veldig bra. Noen har falt fra grunnet trening på dagtid. Stavtreningen er ment som et tilbud også til de som ikke kan løpe og dette bør vi informere bredere/bedre om i forkant av neste høst.
- Det kom innspill om å endre tidspunktet på søndagsturene til litt tidligere. Ingen beslutning ble tatt. Det var enighet om kl. 11.
- Det har ikke blitt gjennomført banetrening i høst grunnet for dårlig oppmøte, men dette har vært planlagt. Testløpet derimot hadde veldig god deltagelse.
- Trenerne gjør en evaluering i gruppene frem mot jul og spør om interessen for løpetilbud i skisesongen.
- I tillegg lager vi noen enkle spørsmål for å avklare treningstilbudet vårt, ønsker og behov. Vi legger spørsmålene på facebook, hjemmeside og sender mail til medlemmene. Styret sammen med Lars Petter er ansvarlig.
- Vi besluttet å arrangere Tveitersetra opp også i 2015. Jan Henry kommer med forslag om tidspunkt til Erik. Vi bør kreve fra gruppen at medlemmer stiller til dugnad på motbakkeløpet. Tas opp på neste trenermøte i august.
- Teknikktreningen med Sindre Ryan var et populært tiltak.
- Jan Henry sjekker med Eystein Enoksen om han kan stille på årsmøtet og holde et faglig innlegg. Frist for tilbakemelding til styret 10.12.

### 2. Planlegging vintersesongen

Det kom innspill om å forsøke å lage litt mer kontinuitet og opplegg på skitreningen i gruppe 2. Vi kunne forsøke å organisere et tilbud med f.eks. samme trener i en viss periode slik at det blir lettere å kjøre kontinuitet på treningen – evt. 2 trenere som koordinerer opplegget. Vi besluttet at Tone Beate tar ansvar for de 3 første tirsdagstreningene på ski og gir input på teknikk og tilpasser intervallene til gruppas nivå. Det ble påpekt at trenere bør informere hverandre bedre om eget opplegg, samt at trenere informerer gruppen om innhold på neste trening.

Tone Beate har sagt seg villig til å ta ansvar for skikurset 10. januar. Om gruppen blir stor (flere enn 10) må vi dele i to grupper. Svein Are og Pål blir med som hjelpere. Pål booker Drengestua. Lars Petter kontakter Øyvind Stigen for hjelp til filming. Det informeres på nett og facebook med informasjon om påmelding.

Langtur på ski er planlagt til 31. januar. Einar er ansvarlig.

### **3. Eventuelt**

Turløpergruppas planlagte T-skjorte må ha skiklubbens farger om vi skal bruke logoen. Håkon ønsker tilbakemelding på design. Ref egen mail.

Valgkomiteen (Joan, Svein Are og Einar) ble informert om hvem som var på valg (Erik, Håkon og Gro) for å sette igang prosessen frem til årsmøte 11. februar.

Det ble informert om juleavslutning for trenere/tillitsvalgte onsdag 17. desember kl. 19.00 hos Håkon.

Vollen 26. november 2014  
Gro Reinhardt Aas