

Referat fra trenermøte i Turløpergruppa 15. aug 2012



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

Fraværende: Tone Beate

Dato: 15. august 2012

Fra: Gro

Evaluering av vårsesongen

Skitrening

- Skikurset hadde mye positivt med seg med bl.a. mye blest og det ble også fulltegnet. Innholdsmessig var det ikke fullt så bra, men vi er fremdeles åpne for bruk av eksterne arrangører ved en annen anledning.
- Aktivitetene på ski har fungert bra – spesielt opplegget med 2 grupper på tirsdager og med økt deltagelse torsdager. Det var god oppslutning både på Vestergyllen og Birken.
- Trenerne kan være mer samkjørt når det gjelder tilbakemeldinger på teknikk. Vi kan evt. gjennomføre en felles trenerøkt med fokus på teknikk. Vi har egen intern ressurs som kan brukes til dette (Tone Beate). En annen aktivitet kan være felles deltagelse på skikurs, evt. tilpasset vår trenergruppe. Svein Are sjekker ut muligheter for dette. **Ansvar Svein Are.**
- Diskusjon vedr. 2 trenere på ski på torsdagstreningen. Denne tas videre på trenermøtet i oktober. **Ansvar alle.**

Barmark

- Forslag om å etablere en fast årlig lørdagstur også i vårsesongen. Nesøya/Brønnøya kom opp som forslag. Vårtur ble besluttet og legges inn på planen for neste år.
- Nivået på deltagerne på lørdagsturene blir noen ganger litt for ujevnt. Det har vært vanskelig å få etablert en ordning med 2 trenere og det er også få deltagere fra gruppe 2 og 3 som møter opp.

Høstens barmarkstrening

Einar presenterte forslaget han hadde utarbeidet.

Tirsdagstrening

- Innetreningen har den senere tiden hatt litt for få deltagere. De som deltar synes det er et godt tilbud. Vi fortsetter tilbudet også denne høsten. Første innetrening blir tirsdag 28. august. Joan, Marit og Tone Beate alternerer og får løpetrener ansvar samme dag.
- Gruppe 1 har fartslek/terreng variant frem til høstferien. Stavgang begynner 9. oktober.
- Det ble ytret ønske om å samle stavtreningene til en dag. Dette ble tatt til etterretning for senere vurdering.
- Vi har litt for få trenere å fordele på gruppe 2 og 3. Vi ble derfor enige om å kutte ut Føykatilbudet på tirsdager i høst og bruke Jan som trener vekselvis på gruppe 2 og 3 ut fra Solvang. Det ble også ytret ønske om Jans deltagelse i gruppe 1 med tips på løpeteknikk.

Torsdagstrening

- Stavgang på torsdager starter 30. august. Pål, Lars Petter og Tone Beate blir satt opp som trenere. Oppmøtetidspunkt er kl. 19.00 i bunnen av Tveiterbakkene.
- Måneskinnstur for alle grupper torsdag 25. oktober.
- Det ble besluttet å forsøke med 2 løpegrupper på torsdag i tillegg til stavgruppen. Dette blir gjennomført i en prøveperiode ut oktober med Jan som trener for gruppe 2.

Lørdagsturene

- Vi gjør et nytt forsøk med 2 trenere på lørdagsturene og kommuniserer dette både på treningsdagene og på nett. Lars Petter, Pål, Marit og Inger settes opp som trenere på den andre gruppen på lørdager i en forsøksperiode ut sept.
- Det ble vedtatt å arrangere lørdagstur til Tjøsterudjuvet i Drammen. Håkon blir ansvarlig for denne og gir tilbakemelding til Einar hvilken dato det blir. **Ansvar Håkon**

Andre aktiviteter

- Siden Føykatilbudet på tirsdager blir kuttet ut vil det komme tilbud om trening på Føyka på mandager med Jan som trener.
- Ønske om felles rullestitrening ble diskutert. Vi ble enige om at dette må komme i tillegg til og ikke erstatte en fellestrening. Det kan også være vanskelig å organisere bl.a. pga ulikt nivå. Det blir derfor ikke noe organisert rullestitrening denne sesongen. Dette må evt. organiseres på egenhånd.
- Jan kom med innspill fra Lørdagskameratene om å arrangere et bakkeløp i Asker. Forslag til dato ble torsdag 27. september. Løype er Sems vann – Tveitsetra. Jan fikk mandat til å utrede mulighetene for dette. **Ansvar Jan**
- Testløp Sems vann gjennomføres 6. sept.
- Testløp 5000 meter bane torsdag 18. oktober.

Annet

- Det ble besluttet å spørre Michael om han ønsker å bli løpetrener. **Ansvar Einar**

Vintersesongen diskuterer vi på møtet 15. oktober.

Kurs/foredrag

Håkon jobber med å få en person fra Olympiatoppen til å holde foredrag for oss. Blir avholdt på Føyka etter en ordinær trening.

Trenerinstruks

Det var ingen kommentarer til forslaget som ble presentert. Tilbakemelding ønskes fra alle – om du er enig eller har synspunkter – **innen torsdag 23. august til Håkon.**

Rekruttering nye medlemmer

Dette ble diskutert på styremøtet i forkant og det ble besluttet å kontakte representanter for turløperne i Holmen og høre deres erfaringer med dette. Vi vil også kontakte langrennsgruppa i Asker Skiklubb for å informere om tilbudet vårt. **Ansvar Håkon**

Bruk av Facebook

Det er helt entydig at det er hjemmesiden til Turløpergruppa som gjelder. Facebook kan være:

- et tilbud til organisering av aktiviteter utenom de ordinære aktivitetene
- gi utfyllende informasjon om de ordinære aktivitetene
- være kanal for markedsføring
- blogg til enkel kommunikasjon blant medlemmene (som vi ser helt klart et behov for)

Styret tar en beslutning i løpet av 2 uker på grunnlag av diskusjonen som ble gjennomført.

Ansvar styret

Oppdatering/fornyelse hjemmesider

Styret gjør en gjennomgang av den statiske informasjonen på nettsiden. Sidene skal gås gjennom årlig slik at gamle datoer og gammel informasjon blir ryddet opp.

Vollen 17. august 2012

Gro R. Aas