

## Referat fra trenermøte i Turløpergruppa 3. des 2012

Tilstede: Håkon, Einar, Svein Are, Inger, Knut, Joan, Tone Beate, Marit, Jan H, Pål H.T.

Dato: 3. Desember 2012

Fra: Gro



### 1. Evaluering høstsesongen

- **Mandag** – litt varierende antall møtte fra 1-5/6 personer. Denne treningsdagen vil ikke fortsette som et ordinært tilbud i Turløpergruppa. Inger Lise og Jan H. vil etter hvert trene fast på mandager og kan da ha denne dagen som et «uoffisielt» tilbud. Kan for eksempel informeres om på Facebook.
- **Tirsdag** – Vi har hatt 3 løpegrupper i hele høst. Alle gruppene har vært godt besøkt. Tilbud om 3 løpegrupper bør også fortsette i vårsesongen. Antall deltagere på innetreningen har tatt seg veldig opp i høst og dette har vært et populært tilbud vi vil fortsette med.
- **Torsdag** – før høstferien hadde vi tilbud om 2 løpegrupper i tillegg til stavgang i Tveterbakkene. Gruppe 2/3 var dårlig besøkt. Neste høst satser vi på 1 løpegruppe og 1 stavgang gruppe på torsdager. I vårsesongen blir det 1 løpegruppe på torsdag.
- **Lørdag** – Det er fremdeles en utfordring å få gruppe 2/3 løpere med på lørdagsturene. Gruppe 1 trenere kan muligens «skremme vekk» gruppe 2/3 løpere. Gruppe 2/3 trenere tar en spørreunde med deltagerne i disse gruppene hva som må til for at de vil stille på lørdagstur.

### **Spesialtur**

Det ble besluttet å flytte kyststi turen til vårsesongen.

### **Faglige innlegg**

Faglige innlegg er godt mottatt og bør være fast innslag videre.

Det kom forslag om å arrangere faglig innlegg med fokus på løpeteknikk og/eller skadeforebygging. Jan har kontakt med Eystein Enoksen og vi prøver å få til et faglig arrangement med fokus på løpeteknikk etter påske. **Ansvar Jan H.**

Positive tilbakemeldinger på smørekurs med Jan Muren, men det kunne ha vært flere deltagere. Vi bør sende mail til medlemmene ved slike arrangement og samtidig være flinke til å informere på treningene i forkant.

Teknikk gjennomgang for skitrenerne med Steinar Mundal var veldig positivt. Trenerne må bli enige om hvilke elementer fra denne gjennomgangen de skal fokusere på under skitreningene. Det ble besluttet at trenerne møter et kvarter før treningsstart i januar for å sørge for å ha felles fokus på treningen. **Ansvar skitrenerne**

Vi prøver å få gjennomført oppfølgingsdag med Steinar Mundal uken før skikurset 5. januar, evt. samme dag i forkant av skikurset. **Ansvar Tone Beate**

## 2. Evaluering bakkeløp

Vi konkluderte med at det skal arrangeres 2 bakkeløp også neste år. Det blir 1 løp på våren og 1 på høsten – begge under Asker Skiklubb paraplyen. «Turløpergruppas» løp er terminfestet til 12. september 2013. Vi kaller det et treningsløp og Jan sjekker med Svein hvilke krav som må ivaretas når det gjelder sikkerhet. Vi må sørge for å ha det formelle i orden. **Ansvar Jan H.**

## 3. Oppstart vintersesong

### • **Trening før jul**

Vi kjører skitrening før jul med 1 trener både tirsdag og torsdag.  
Løpetrening gjennomføres som vanlig tirsdag og torsdag før jul.

### • **Skikurs**

Det planlegges skikurs 5. januar kl. 10.00 på Solli. Hovedansvarlig er Tone Beate. I tillegg trenger vi ekstra instruktører (Pål og Svein Are) og 1 filmansvarlig (Svein Are). Vi prøver å leie Drengestua på Solli til gjennomgangen etterpå. **Ansvar Svein Are.**  
Informasjon legges ut på nett med nettpåmelding. **Ansvar Einar/Gro**

### • **Etter jul**

- Tirsdag: 2 skitrenere, 1 løpetrener, 1 innetrener
- Torsdag: 1 skitrener, 1 løpetrener
- Skitrenere møter et kvarter før treningsstart tirsdager i januar for å koordinere treningen
- Pål H.T og Ole Petter er nye skitrenere på torsdag.
- Jan Henry stiller som løpetrener inntil videre og koordinerer dette med Einar. Evt. reduserer vi til 1 løpetrening i uken.
- Det må presiseres overfor torsdagstrenerne på ski at man tar vare på alle deltagerne spesielt under oppvarmingen og returen til Solli.
- Bytte av trenerdag gjøres i første omgang internt før Svein Are involveres

### • **Langtur på ski**

Einar tar ansvar for langtur fra Ringkollen 2. februar. Når det gjelder Kjerstis damelangtur fra Gjøvik sjekker Knut om det er ok å invitere damene i Turløpergruppa.

### • **Birken**

Svein Are har organisert Birkenbuss med vanlig opplegg.

## 4. Vårsesong

Trening i uken etter Birken og før påske tas uformelt og informeres om på nettsiden.  
Trening etter påske organiseres av Einar etter hvert. **Ansvar Einar**

Vollen 7. desember 2012  
Gro R. Aas