

## Referat fra trenermøte i Turløpergruppa 14. august 2013

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

Dato: 14. august 2013

Fra: Gro



### 1. Kort oppsummering vårsesong

Flytting av kyststituren til vårsesong og Brønnøyaturen var positivt.

Det var stort sett satt opp 2 trenere på lørdager, men det var det ikke behov for da gruppe 3 stort sett ikke deltar.

### 2. Barmarkstrening høstsesong 2013

#### **Lørdag**

Forslag om at 3-4 lørdagsturer settes opp med 2 trenere og 2 ulike lengder på turen. Disse turer informeres om på hjemmesiden og det vektlegges at det blir to ulike lengder.

**Ansvar Einar**

#### **Tirsdag**

3 løpegrupper. Gruppe 1 har eget stavgangopplegg fra midten av september. Lars Petter tar gruppe 3 noen tirsdager i Jan Henrys fravær. Det blir ikke banetrening denne sesongen. Innetrening som vanlig.

#### **Torsdag**

1 løpegruppe og 1 stavgang gruppe. Pål H.T. tar over Pål Rs treninger.

#### **Annet**

Send mail til Einar om du har problemer med oppsatte treninger så vil han ta hensyn til det når han setter opp endelig treningsplan.,

I overgangen fra løp til ski er det gruppe 1 treneren som tar ansvar for skitreningen på tirsdag og stavgangtreneren på torsdag. De andre opprettholder løpetreningen. Følg med på nettet dagen før trening for oppdatert informasjon.

#### **Skisamling/skikurs**

Erik tar imot innspill til aktiviteter, opplegg, sted etc. til en skisamling. Han ønsker også innspill til skikurs. Send mail til [54erik@gmail.com](mailto:54erik@gmail.com). **Ansvar Erik.**

Tone Beate kontakter Steinar Mundal for å høre om han kan bidra på en eller annen måte på skikurs, skisamling eller trening. **Ansvar Tone Beate**

Joan kontakter Lars Amund Toftegaard om han er villig til å stille som ressurs i forbindelse med skiteknikk. **Ansvar Joan**

Marit sjekker om Lars Kristian Åbol også kan stille opp om vi har behov. **Ansvar Marit**

### **Faglige innlegg**

Jan H. kontakter en aktuell person som kan stille opp på faglig innlegg med fokus på løpeteknikk. Evt. om han kan noe om skadeforebygging også. Dette ønsker vi å gjennomføre så raskt som mulig. **Ansvar Jan H.**

Et annet forslag til tema er intensitetsstyring.

Et tips er å følge med på Sportsmaster sine nettsider da de jevnlig inviterer til gratis seminarer med interessante tema.

Håkon sjekker med han som holdt foredraget om intensitetsstyring på Sportsmaster om vi kan publisere hans innlegg på våre nettsider. **Ansvar Håkon.**

### **Påminnelse til trenerne**

Husk å levere informasjonsskrivet til nye medlemmer når de dukker opp på trening. Følg også trenerinstruksen og ta med mobiltelefonen når du er trener.

Hører du om noen som har deltatt i konkurranser av noe slag – send info til Gro ([gro.aas@infor.com](mailto:gro.aas@infor.com)) for publisering på nettsiden.

### **Bakkeløpet Tveitersetra opp 12. sept.**

Jan H. trenger funksjonærer til bakkeløpet. Meld din interesse til [jan@jahil.no](mailto:jan@jahil.no).

Vollen 20. august 2013

Gro R. Aas