



### Velkommen til skilek, trening og aktivitet

Vi ønsker alle barn, unge og voksne fra Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå velkommen til sesongens skitreninger! Lekbetont og allsidig aktivitet er stikkord for treningene både nå i høst – og når vinteren kommer. Noen har vært med før, andre er nysgjerrige på hva skitreningene går ut på! Vi håper alle gutter og jenter som synes det er gøy med ski og uteaktivitet blir med! Vi ønsker også årets førsteklasinger velkommen til å være med, da sammen med sine foreldre/foresatte.

### Samarbeidsklubbene

Vi har i flere år hatt et tett og godt samarbeid mellom Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå! Vi har stor tro på at treningene gir både glede, varierte aktiviteter, mestringfølelser, god trening og mange nye bekjenskaper på tvers av klubbene. Vi oppfordrer foreldre til å bli med som aktive voksenpersoner på treningene. Det er både sosialt – og til hjelp og støtte på treningene.

Vi har fått tilgang til gymsalen på Flå skole på mandager, og grønn og blå gruppe deler på å være inne der. Torsdagstreningene vil i utgangspunktet være på Lundamo, men endringer kan komme!



Bilde: Fb Flå IL Ski-Bilder

### Kick off med kveldsmat

**Mandag 19.oktober møtes vi kl.18.00 på Kvennabakkan!** Både skiløpere og foreldre inviteres til felles kveldsmat i form av pizzaslice og litt informasjon etter treninga! Velkommen!

## Påmelding

Send påmelding til klubbkontakten i din klubb innen mandag 12.10.20. Kopier gjerne skjema på siste side, og send dette på mail.

## Treningsgrupper

Vi tilbyr i høst 5 ulike treningsgrupper. Skibarna kan selv være med å velge treningsgruppe som passer. De yngste trener på mandager, de andre har treningstilbud både mandag og torsdag. Vi har dyktige, tydelige og engasjerte trenere fra alle de fire klubbene.

Farger	Veiledende	Fokus
<b>Grønn</b>	2011-2014	Skilek
<b>Blå</b>	2009-2011	Skilek og teknikk
<b>Rød</b>	2006-2009	Teknikk, fart og mer systematisk trening
<b>Svart</b>	2006->	Teknikk, fart og systematisk trening. Det jobbes for et Sone-Gauldal tilbud til disse.
<b>Grå</b>		Felles trening for skiglade voksne. Trener samtidig som svart (se plan under).

## SKITRENINGER HØSTEN 2020

Dette er en veiledende plan. Vi vet av erfaring at det kommer endringer! Det er viktig at dere selv passer på å holde dere oppdatert.

Følg med på FB, på siden. **SKI samarbeidsklubbene.**

**Innetrening:** innesko, treningsklær og drikkeflaske

**Utetrening:** joggesko, refleksest, hodelykt, treningsklær og drikkeflaske

**Rulleski:** klubbene har både rulleski og rulleskøyter til utlån! Mer informasjon på FB!

Dag	Tid	Aktivitet	Sted	Merknader
Mandag 19.10	18.00- 19.00	<b>Lek og bli kjent! Kveldsmat etter trening.</b>	Kvennabakkan	Ha med byttetøy. <b>Pizza for alle de aktive, foreldre og trenere.</b>
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	Hver mandag er det basistrening på Flå skole. Her er alle skiglade barn/unge/voksne fra Samarbeidsklubbene også velkommen til å delta.
Torsdag 22.10	18.00- 19.30	<b>Blå Rød Svart Grå</b>	Lundamo skole	<b>Joggesko</b> <b>Joggesko/Rulleski</b> Joggesko/rulleski <b>Joggesko</b>
Mandag 26.10	18.00- 19.00	<b>Grønn - inne Blå - ute Rød Svart Grå</b>	Flå skole	Se utstyr over
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	

Torsdag 29.10	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 2.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	
Torsdag 05.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 09.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	
Torsdag 12.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 16.11	18.00- 19.00	Grønn - ute Blå - inne Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	
Torsdag 19.11		Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 23.11	18.00- 19.00	Grønn - inne Blå - ute Rød Svart Grå	Flå skole	Se utstyr over
	19.00- 20.00	<b>Basistrening</b>	Flå skole	
Torsdag 26.11	18.00- 19.30	Blå Rød Svart Grå	Lundamo skole	Joggesko Joggesko/Rulleski Joggesko/rulleski Joggesko
Mandag 30.11		Grønn - ute Blå - inne Rød Svart	Flå skole	Se utstyr over

	19.00-20.00	<b>Grå Basistrening</b>	Flå skole	
			<b>Miljøsamling Savalen</b>	Også i år har vi booket leiligheter på Savalen høyfjellshotell. Vi har vært i kontakt med hotellet, og de har tatt sine forhåndsregler i forhold til Covid-19. Vi må kontrollere all info før vi kan bekrefte at dette blir gjennomførbart. Mer info kommer
Torsdag 3.12	18.00-19.30	Skiføre!	Følg med på FB.	
Mandag 7.12	18.00-19.00	Skiføre!		
Torsdag 10.12	18.00-19.30	Skiføre!		
Mandag 14.12	18.00-19.00	Skiføre!		
Torsdag 17.12	18.00-19.30	Skiføre!		

Bilde: Fb/Hovin IL-Bilder

<b>Klubbkontakt</b>	
Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart!!	
Trønder-Lyn Ski	Nils Bakken, 901 50 186, <a href="mailto:bakken_nils@hotmail.com">bakken_nils@hotmail.com</a>
Koordinator samarbeidsklubbene	Svanhild Engan, 92248146 <a href="mailto:svanhild.engan@melhus.kommune.no">svanhild.engan@melhus.kommune.no</a>

### Treningsavgift/ annen klubbinfo

Hei alle skivenner.

Da er sesongen like om hjørnet. Meld deg på så vi er sikker på at vi har nok mat til de som kommer på første bli-kjenttrening **mandag 19.okt**

Foreldre må regne med å bidra på våre arrangement. – Det vil komme en anbefaling når det gjelder skirenn som vi kan delta på. Det skal være gøy, inkluderende og uhøytidelig å være med på skirenn.

## Treningsavgift til de aktive

Hentet fra hovinil.no

Aktivitet	under 10 år	11/12 år	13/14 år	15/16 år	Junior	Senior
Poengrenn	egen avgift	egen avgift	egen avgift	egen avgift	egen avgift	egen avgift
Skitrening	300	300	300	300	300	Betaler selv
skitrening + renndeltakelse	0	500	800	1000	1200	Betaler selv

Kontingenten dekker trenings-opplegg og kveldsmat på første trening.

### Forventninger til foreldre/foresatte



Bilde: Fb Gauldalssprinten 2020

- Vi oppfordrer foresatte til å komme og delta aktivt på treningene! Det trengs ofte hjelp til små og store ting, spesielt i grønn-gruppa!
- Informasjon, endringer og kontakt vil i år være på Facebook. Dere vil bli invitert i **SKI-samarbeidsklubbene-gruppa** når barnet har blitt registrert.
- Noen er «nye i gamet» mens andre har hatt med barn på ski i flere år. Vi er avhengig av tilbakemelding fra dere om både ting som fungerer og ting som kan bli bedre! Ta kontakt med klubbkontakt/koordinator om det er noe!
- Foresatte bidrar på sin klubbs arrangementer og dugnader.

## Påmelding

Kopier skjema og send til klubbkontakten for ditt idrettslag.  
Skriv gjerne på begge foresatte, i tilfelle info sendes ut.

<b>Klubbtilhørighet</b>	
<b>Navn på skiløper</b>	
<b>Fødselsdato</b>	
<b>Gruppefarge</b>	
<b>Navn på foresatte</b>	
<b>E-Post</b>	
<b>Telefon</b>	

Vi trenger flere voksne på treningene.

	<b>Ja</b>	<b>Nei</b>
<b>Vi samtykker at barna finnes på bilder/videosnutter på klubbens eller samarbeidsklubbenes hjemmeside eller FB side.</b>		
<b>Jeg er interessert i å bidra på treningene med mitt barn</b>		
<b>Jeg er interessert i å være en av de som er medansvarlig.</b>		