



Velkommen til
informasjonsmøte
skisesongen 2023/2024

<http://heddalil.no/langrenn>





Kontaktinformasjon

- Facebook: Heddal IL Langrenn
- Nettside: <https://heddalil.no/langrenn>
- E-post: lederlangrenn@heddalil.no
- Innmelding: <https://heddalil.no>
 - Link opp til høyre





Gruppeinndeling 23/24

Født 2013 og eldre: Jonas Lid, Tone Gyrid
Hovde, Even Engstu

Født 2015-2014: Olav Hefre, Bjørn
Hallvard Lund, Stine Hefre, Håvard Slåtta
(+ foreldrehjelpere)

Født 2016-2017-(2018): Åsve Murtnes,
Torfinn Rjukan (+foreldrehjelpere)

Treningsdager:

Født 2013 og eldre:

tirsdag og torsdag

Født 2015 – 2014:

tirsdager og tilbud for de som ønsker/har
mulighet trening torsdag

Født 2016 – 2018:

tirsdager



Treninger

Barmarkstrening i aktivitetsparken.

Rulleskitreninger i aktivitetsparken
og på Grønkjær. (Rulleskiutstyr til utlån)

All aktivitet flyttes til Grønkjær når
skiforholdene er på plass.

Grønkjær enkel passering 65kr, Årskort 700 kr, 497 for Notodden
Energi Kunder

Info om utstyr:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/barn/barn-og-skiidrett/skiutstyr-for-barn/>



Styre langrennsgruppa

Styremedlem Ole-Bjørn Mælandsmo

Styremedlem Ole Christian Golid

Kasserer Rebecca Clouman Meyer

Sekretær Tone Gyrid Hovde

Styremedlem Anne Catrine Dahl Borkamo

Styremedlem Ole Andreas Olsen

Styremedlem Stian Kittilsen





Medlemskap i Heddal IL langrenn

En god sosial arena, et positivt miljø med engasjerte trenere.

Gratis startkontigent på renn (Ikke skikarusellen).

Treninger hver uke fra oktober – april
Profilert klubbtoy til reduserte priser. Klubben dekker; 40 % barn og 30 % voksen

30% rabatt på skiutstyr hos Brukås sport i Bø.

Familiesamling på Rauland i 8-10 desember.

På oppfordring fra foreldrene på infomøte:
Vi planlegger for en kveld med bytte/kjøp av bruktutstyr



Medlemskontingent og treningsavgift

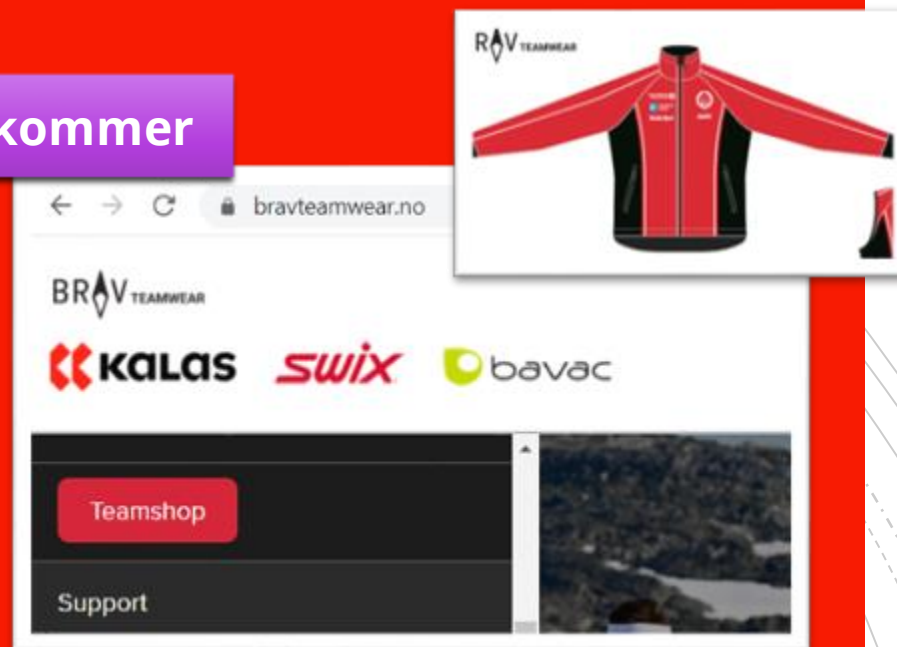
- Medlemskap
 - Medlemskap aktiv kr 100,-
 - Familiemedlemskap aktiv kr 300,-
 - Mer info: <https://heddalil.no/priser-hovedstyre>
 - Spørsmål kan sendes til medlem@heddalil.no
- Treningsavgift
 - Familie aktiv Kr 500,-
 - Barn 0-12 år Kr 400,-
 - Fra 13 år - senior Kr 500,-
- Mer info: <https://heddalil.no/priser-langrenn>



Bestilling av klubbttøy

- Pris eksempler (ca priser):
 - Jakke junior kr 540,-
 - Bukse junior kr 378,-
 - Dunjakke junior Kr 810,-
- OBS antatt levering KOMMER
- Vi har noe få dresser på lager.
- Vi oppfordrer til kjøp og salg av brukt klær og utstyr!

Mer info kommer





Familiesamling på Rauland

- Årlig miljøsamling med overnatting på Akademiet
- Utøver 300kr og voksne 800 kr
- Prisen inkluderer kost og losji, tre treninger (2 på lørdag, 1 på søndag)
- Mulig en av øktene gjennomføres i bassenget på Rauland for de yngste. Klubben dekker inngang.
- Aktiviteter på kveldstid.

Frist: 14. november

[Lenke for påmelding kommer](#)

Trenerteamet - generelt

Trygg og inkluderende treningskultur utvikles av trenere, utøvere og foreldre

Si "hei" når vi kommer på trening

Skape treningsglede og skiglede gjennom aktiviteter og øvelser den enkelte kan mestre, men også må *øve på* for å mestre

Trygghet og forutsigbarhet – gjentagende rutiner, og kjente og ukjente øvelser og aktiviteter

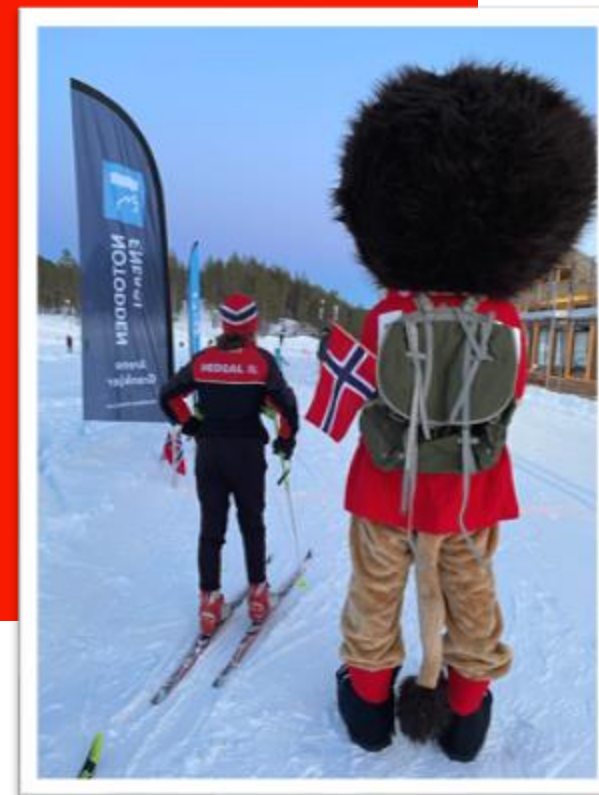
Fremme positive holdninger - heie på hverandre – og heie på alle barn

Å mestre er grunnlaget for glede - allsidighet er avgjørende for å mestre

Variert og allsidig aktivitet gjennom ulike lekbaserte aktiviteter med og uten ski, med og uten skistaver

Generelle og allsidige ferdigheter

Allsidig trenings- og konkurransedeltakelse



Trenerteamet - treninger

Treneransvar

inforamsjonsflyt, Rubic og FB

Plan for treningene

Møter i god tid

Ivaretar barneidrettsbestemmelsene;

Trygghet / vennskap og trivsel / mestring / påvirkning / frihet til å velge / konkurranser for alle / på barnas premisser / alle skal få være med på leken

Foreldre:

Vi ønsker oss aktive foreldre på og ved treningene: hjelpemannskap, skiskolisseknytere, votter, stavreimer, tissing, hvilke grupper som er hvor

Nytt av året: SKIVERT



Nysgjerrig?

[Barneidrettsbestemmelsene – YouTube](#)

Trenerteamet – skirenn:

Trenere

Vi deltar om egne barn deltar:) - men vi fungerer hovedsakelig som foreldre for egne barn

Tar med Heddal il Langrenns' vimpel for et felles samlingssted på stadion

Foreldre

Møte opp i god tid før starttidspunktet for løperen

Gå løypa sammen for å bli kjent med løypa og for å varme opp

Løperen til start, med start nr. og startbrikke

Hei på alle skiløpere fra egen klubb

Skiløpere

Heie på vennene dine og klubløpere

Fellesrenn vi håper flere vil delta på:

Ørnrennet (springsstafett klassisk), 13. januar

Barnasskirenn 3. februar (Notodden torg)

Heddalssprinten, 10. februar (Notodden Energi Arena Grønkjær)

Skarphedinrennet, 11. februar (Notodden Energi Arena Grønkjær)

Saulandsrennet (uavklart)

Gransheradrennet, 17. februar (V/Gransherad skole)

Skikarusell (Notodden Energi Arena Grønkjær)

Bitt av «rennbasillen»? Mer info:

[Terminliste \(inkl. turrenn\)](#)
 [\(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Fredag 12. januar inviterer styret og trenere til tacokveld på Grønkjær. Det blir taco til store og små, gjennomgang av rennrutiner og smøreinfo/smørekurs



Forpliktelser

Vi er gode forbilder for våre utøvere.

Aktuelle dugnader i langrennsgruppa

Eget renn Heddalsprinten 28.januar og skikarusell.

Telemarksveka, Notodden Airshow, 17.mai, Vedlikehold på Grønkjær.
(Snøproduksjon og ++)

Spill- og loddsalg

Servering av kveldsmat på tirsdager.

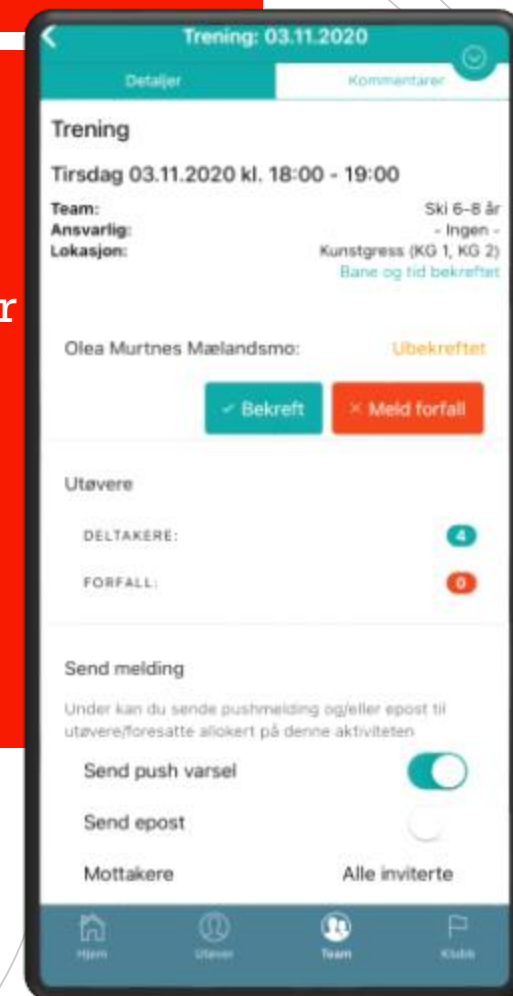
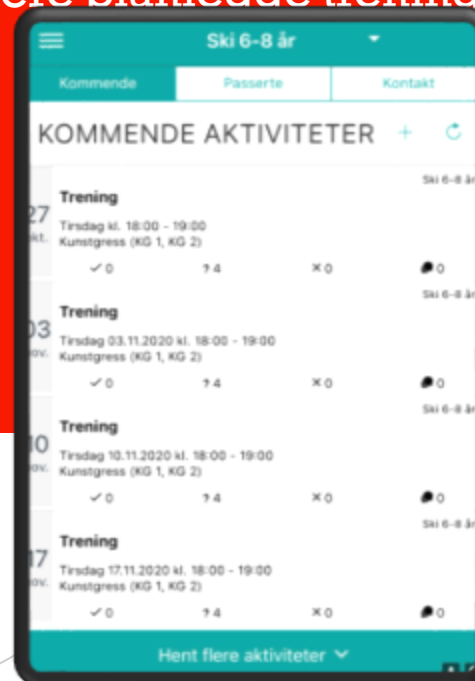
Om alle sier JÅ en gang- bidrar alle litt, og ikke noen på alt 😊





Klubbssystem

- App og nett på <https://lagetmitt.net>
(Obs: Blir muligens skifte til Rubic Connect i løpet av sesongen)
- Oversikt over treninger – Bekrefte om barnet kommer på trening. Gjør det enklere for trenere planlegge treninger og hvor mye mat som må kjøpes inn
- Kontaktinfo til trenere finner dere i appen
- Ta kontakt hvis dere trenger hjelp.





Vinteren er best på ski



HEDDAL LANGRENN