**Treninger**

Fossum IF Langrennsgruppe tilbyr langrennstrening for 2010-kullet med oppstart etter høstferien og varighet frem til påske. Treningsdager er tirsdager og torsdager kl 1830-1930. Påmeldingen åpner 31. august. Dette er skitrening som baserer seg på morsomme øvelser, barmarkstrening og skitrening med og uten staver, for å trene balanse, fart og spenst i et hyggelig, sosialt miljø med mange gode trenere. For at barna skal ha glede og utbytte av treningen, må de beherske grunnleggende skiteknikk samt ha lyst til å gå på ski, trene på ski.

Frem til snøen faller er det varierte leker og øvelser på barmark. Så snart det er gode nok skiforhold på Fossum, vil vi starte trening på ski. Oppmøte og avslutning av hver trening finner sted ved tidtagerboden bak nordre mål på kunstgressbanen. Trenere har ikke ansvar for barn som leveres eller hentes for sent. Møt presis!

Ved lufttemperatur på Fossum i intervallet fra -10C til -15C vil den hovedansvarlige for treningen den aktuelle dag avgjøre om det er forsvarlig å gjennomføre trening. Ved lufttemperatur på Fossum lavere enn -15C avholdes ingen trening. Sjekk gruppens hjemmeside før trening.

**Forventet foreldreinnsats**

**Fossum – det er vi! Det er ditt barn og deg☺.** Flere arrangementer skal gjennomføres i løpet av en sesong. Gjennomføringen av disse er helt avhengig av velvillig innsats fra foreldre. Alle foreldre som har barn registrert som medlemmer i langrennsgruppen blir innkalt som funksjonær ved ulike arrangementer, som for eksempel Mærraskallen/Mærradilten, Fossumstafetten, Naborunden, klubbmesterskap, parkeringsvakt, arbeid med skianlegget osv. Oppgavene tildeles etter en rulleringsordning slik at det skal bli mest mulig lik belastning på foreldrene. De som ikke kan stille har selv ansvaret for å finne en erstatter.

2010-gruppen trenger en foreldrekontakt som kaller inn til dugnader, har oversikt over medlemmene, informerer på nettet. Kan du bruke en pc på jobb, og klarer å kommunisere med mennesker, så er du kompetent ☺.

Vi har store kull og selv om vi har mange gode trenere kan det likevel være behov for å innkalle foreldre for å hjelpe til på treningen, enten som baktropp, rundingsbøye eller oppmuntring.

Erfaring viser at barn med foreldre som engasjerer seg og stiller på trening (i hvert fall innimellom) utvikler idrettsglede og holder på i flere år!

**Skirenn**

Akkurat som deltakelse på fotballcuper og seriekamper er naturlig når man spiller fotball, er det naturlig å delta på noen skirenn i løpet av sesongen. Fossum oppfordrer derfor alle sine utøvere til å delta i klubbmesterskapet og Naborunden (tre uformelle skirenn i løpet av sesongen, hvorav ett er på Fossum), samt Fossumstafetten. For de som ønsker å delta i flere renn, finnes det et bredt utvalg. Vi kommer tilbake med informasjon på nettet om hvilke renn klubben anbefaler.

**Antrekk/påkledning på trening**

Barna skal være i fysisk aktivitet og det er derfor viktig at antrekket er funksjonelt. Hvis de har for mye klær på seg, blir de lett for varme og hemmet i sine bevegelser. Dette kan ødelegge for barnas idrettsglede. Utover høsten vil det være hensiktsmessig med sportsundertøy og en treningsdress. På bena bør barna ha ullsokker og gode joggesko. Når det blir litt kaldere kan antrekket suppleres med en tynn fleecegenser, lue og skihansker. Under 0 grader bør ullundertøy vurderes. Tykke gensere og boblejakker er uegnet. Uansett hvor vått det er, la regntøy og gummistøvler være igjen hjemme. Ta derimot gjerne med varmt og tørt tøy som kan tas på ved henting. Refleksvest blir utdelt ved oppstart av treningen. Skriv på barnets navn og 2010, og gjerne et mob nr til far/mor. **Merk** ski og staver med navn og nummer.

**Utstyr**

Riktig tilpasset utstyr er en forutsetning for at barna skal ha en god treningsopplevelse enten det er på barmark eller på ski. Vi anbefaler:

• Gode joggesko til barmarkstreningen. Sjekk sålen at den ikke er for slitt – da blir det lett glatt.

• Et par kombiski. (Alternativt kan fjorårets klassiske ski benyttes til skøyting, i tillegg til årets klassisk ski.) Merk ski med barnets navn og mob nr)

• To par staver (et par klassisk og et par til skøyting). Fjorårets skøytestaver er som oftest egnet som årets klassisk staver. Merk staver med barnets navn og mob nr).

• Kombistøvler

Fossum har for øvrig rabattavtale med Bull Ski & Kajakk. Fossum selger flott og funksjonelt Fossum-merket treningstøy. Følg med på vår nettside om tilbud og bestilling.

**Mat og drikke før/under trening**

Mange barn får hold på treningen. Dette er ufarlig, men kan tidvis være veldig ubehagelig og ødelegge for treningen. Mye av problematikken rundt hold kan unngås ved å spise i god tid før treningen. Det ideelle ville være å spise ca. to timer før trening, men vi må erkjenne at dette er tilnærmet umulig for de fleste i en hektisk hverdag. Dersom barna må spise tettere opp til treningen, bør det inntas et lett måltid som er lettfordøyelig (for eksempel suppe og/eller vanlig brødmat/frukt). Det bør ikke spises for store matmengder – det er bedre å innta et realt aftensmåltid etter trening.

Som generell regel – med mindre barna får spesiell beskjed i forbindelse med langtur eller lignende – ser vi helst at barna ikke tar med seg drikkeflaske/drikkebelte på trening. Barna er fysisk sett så små i forhold til drikkeutstyret at dette hemmer mer enn det gagner treningen. Hvis barna drikker litt ekstra før de drar hjemmefra, trenger de ikke væskepåfyll i løpet av den timen vi holder på. Foreldre som henter kan imidlertid ta med en drikkeflaske som barna kan få når de er ferdig med treningen.

**Trenere/hjelpetrenere**

Barna er individer med individuelle behov og de befinner seg i ulike stadier i fysisk utvikling. Dette setter store krav til trenere og støtteapparat. Den organisering og trening som gjøres er i sin helhet idealistisk og basert på innsats fra foreldre. Vi trenger derfor hjelp fra interesserte foreldre som med en viss regelmessighet kan støtte opp om treningsarbeidet som hjelpetrenere. Vi oppfordrer derfor foreldre til å hjelpe til på treningene. Barna opplever de voksnes nærvær som betryggende i kveldsmørket og det gjør trenernes oppgaver lettere når vi får spredning i feltet eller deler inn i mindre grupper. Vi kan love de interesserte en positiv opplevelse. Foreldre som har lyst til å bistå litt regelmessig, anmodes om å ta kontakt med gruppens hovedtrener.

Vi har et stort antall utøvere og et begrenset antall trener- ressurser. Dersom det er barn som gjentatte ganger faller langt bak gruppen, vil vi be de aktuelle foreldrene om å bidra på treningen. Vi kan for øvrig dessverre ikke ta ansvar for barn som møter for sent på trening.

**Hvor finner du informasjon?**

All vesentlig informasjon om 2010-gruppens aktiviteter publiseres på gruppenes hjemmeside <http://www.fossumif.no/Langrenn/Skiskyting/Sidemeny/Langrenn-Grupper/2010.html> Sjekk alltid siden før hver trening i tilfelle endret oppmøtested, avlysing hvis kulde osv.

**Treningsavgift**

Selv om aktiviteten i gruppen er basert på ubetalt foreldreinnsats, så koster det likevel mye å drive langrennsaktivitetene i Fossum. Det burde være tilstrekkelig bare å minne om kunstsnøproduksjonen tidlig på vinteren som vi er blitt avhengig av. For å klare å drifte en stor langrennsklubb, har langrennsstyret besluttet at alle utøvere må betale en avgift for å være med på organisert trening. Det er online betaling ved påmelding og prisen er 1600,- for hele sesongen + p-oblat på 250,-.

**Lammelotteri**

En annen viktig inntektskilde for langrennsgruppen er det årlige "Lammelotteriet" som barna skal forestå. Lotteriet avholdes fra medio oktober til medio desember og her forventes en real innsats fra alle barna. Alle barna skal selge lodd for minimum kr. 300. De beste loddselgerne premieres.

**Da gjenstår det bare å si velkommen og lykke til med skitreningen!**