

Velkommen til en ny skisesong for nye og gamle medlemmer!
Her får du en kort presentasjon av ØHIL Langrenn
Påmeldingsskjema for innmelding finnes på www.ohil.no

Vår WEB plattform er nylig endret og sidene er under re-etablering



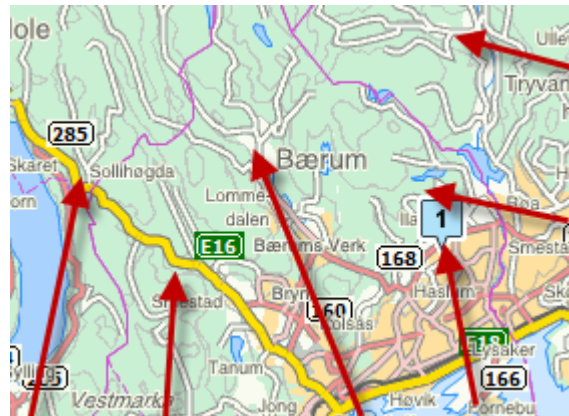
ØHIL Langrenn tilbyr langrennstrening til gutter og jenter fra 2. klasse og oppover under mottoet "Fordi det er gøy!". Forrige sesong var vi ca. 300 aktive utøvere.

Vi trener mandager og onsdager i tidsrommet mellom 18:00-19:30 fra uke 41 (uken etter høstferien) 2. klassingene trener kun onsdag. **Oppstart onsdag 7. oktober.** Nærmere beskjed om treningstider og -steder for de enkelte gruppene vil bli lagt ut på våre nettsider. Etter hvert kan det være at enkelte grupper vil fravike tidspunktene noe. Dette kan bl.a. ha med tilgang på gymsaltider å gjøre m.v. **Det blir foreldremøte for 2007 og 2008 årgangen 12. oktober kl. 20:00 på klubbhuset på Hosle.**

Treningene ledes av unge, tidligere aktive løpere samt foreldre. Det tilstrebes, og legges opp til, at alle trenere og hjelpetrenere tar Trener 1- kurs i regi av Norges Skiforbund. Treningsopplegget baseres på anbefalinger fra Skiforbundet, tilpasset ØHIL Langrenn.

Treningssteder

Vi trener på barmark i vårt nærrområde frem til snøen kommer. Deretter trener vi klassisk og skøyting annenhver uke. Vår hovedarena vil være anlegget på Fossum, og vi har et samarbeid med sistnevnte vedrørende bruk av anlegget der. Andre arenaer kan være Sauejordet og Haga. Ved snømangel, kan vi til tider måtte kjøre noe lenger for å finne gode snøforhold.



Sollihøgda Jordbru Lommedalen Haga/Sauejordet

Retningslinjer for treningen

Ved gruppeinndeling tar man utgangspunkt i årsklasse. Gutter og jenter trener sammen. Trenerne kan også legge opp til samarbeid på tvers av årskull hvis gruppene er små og ferdighetsnivået tilsier det, eller spesielle teknikker skal innøves.

Av utøver forventes en positiv innstilling til å trene langrenn, at man har grunnleggende skiferdigheter som plogging og fiskeben, kan ta på og av sine ski selv og ta ansvar for sitt eget utstyr før og etter trening.

Informasjon om dagens trening

ØHIL Langrenn har egne sider på www.ohil.no hvor viktige meldinger til medlemmene legges ut. Vi er også på Facebook: www.facebook.com/ohillangrenn. I tillegg sendes en del informasjon på e-post via oppmennene. Når vi begynner treninger på snø vil vi legge ut informasjon på nettet om treningssted og snøforhold. Vi gjør oppmerksom på at treninger kan bli avlyst ved streng kulde, noe vi vil tilstrebe å informere om på våre hjemmesider. Vi kommer til å ligge innenfor Skiforbundets anbefalinger på dette området, spesielt for de tre yngste årsklassene.

Foreldre-engasjement

ØHIL Langrenn er foreldredrevet, som all annen virksomhet i ØHIL, og dermed basert på aktivt, frivillig engasjement fra de voksne. Langrenn er en flott idrett å drive sammen med sine barn! På treningssamlingene på Nordseter vil vi, som forrige sesong, for øvrig tilby teknikkurs for voksne i klassisk og fristil.

I forbindelse med treningene forventer vi at dere foreldre:

- sørger for at barna har egnet, tilpasset utstyr, herunder riktig lengde på ski/staver, skistøvler som passer osv. Barna trenger ikke mer enn et par ski! Se nettsidene for flere tips om utstyr.
- sørger for at barna stiller på trening, iført egnet, varmt tøy, slik at de ikke fryser på hender og føtter, at de har med drikke osv. (votter er ofte bedre enn tynne hansker idet barna leker mye). Skal det trenes klassisk, skal skiene være smurt med festesmøring. Er det skøytetrening skal festesmurningen være fjernet og skiene gjerne påført glidesmurning.
- bistår med kjøring til/fra trening. I snøfattige perioder må vi kjøre et stykke for å finne skiføre. Avtal gjerne foreldre i mellom. Særlig ved kulde er det viktig at foreldre forvisser seg om at trening finner sted før man bare avleverer barna (dette for det tilfelle at temperaturen brått skulle falle og treningen blir kansellert der og da).
- bidrar i klubbens ulike aktiviteter på en eller annen måte, det være seg med trening, arrangementer eller andre støttefunksjoner. Særlig treningen for de yngste trinnene krever mye innsats fra foreldre.

Treningsavgift

Trening i ØHIL Langrenn var i fjor kr. 1.350 per barn og kr. 850 for skileik (er ikke fastsatt for 2015/2016). Slik treningsavgift inkluderer et bidrag til Fossum IF til drift av idrettsanlegget på Fossum, hvor vi har de fleste treninger i snøsesongen. Dette beløpet er satt til ca. kr. 150 per barn. I tillegg kommer:

- Medlemskap i Øvrevoll Hosle IL (dersom barnet ikke allerede er medlem.) Dette koster kr. 600 per aktivt medlem. For mange vil det lønne seg med familiemedlemskap, som koster kr. 1.000. Se under www.ohil.no, under fanen "Om ØHIL".
- Skilisens for utøvere som har fylt 13 år. Utøvere som er 13 år og eldre er ikke automatisk forsikret gjennom Norges Skiforbund / if forsikring, og må tegne egen lisens blant annet for å kunne stille i renn. Se mer informasjon på www.skilisens.no

ØHIL Langrenn følger ØHILs motto i ord og handling:

Fordi det er gøy!



(fra treningsleir på Nordseter i januar 2015)