

## Dreiebok - Hjemmesamlinger ØHIL Langrenn

---

Noen klubber reiser langt av sted for å ha barmarksamlinger med sine løpere. Sportslig utvalg oppfordrer de ulike gruppene til selv å arrangere felles turer, da det ikke er tradisjon for å arrangere fellesturer på barmark i regi av ØHIL Langrenn. Når snøen kommer vil det bli arrangert snøsamling for de eldste gruppene før jul, samlinger på Nordseter i januar og samt egne gruppeturer til Ungdoms Birken den andre helgen i mars.

Tanken som ligger bak et slikt opplegg er at "aktivitet skaper aktivitet" og at gruppene skal vil bli bedre knyttet sammen.

Med bakgrunn i egne positive erfaringer i ØHIL og tilbakemeldinger fra andre klubber oppfordres de ulike årgangsgruppene til å arrangere hjemmesamlinger hvor løperne samles i lørdag eller søndag i vårt hjemmeområde og har trening og sosial aktivitet. Sportslig utvalg har derfor utarbeidet denne dreieboken slik at man lettere kommer i gang.

Om de ulike grupper velger å ha en sosial avslutning med felles aktiviteter er opp til den enkelte gruppe. Mulige aktiviteter kan være kino, bading, pizza, eller kanskje et lite "party" på klubbhuset....

### Sted og organisering

Klubbhuset Hosle, Fornebu, Sørkedalen, Sæteren eller andre steder i nærheten.....

Det er fritt frem å være kreativ. Den eneste anbefalingen som fremheves er at man bør ha et sted (som er tørt og varmt) for pausen og hvor man også kan skifte, spise lunsj og være sammen.

Skolegården(e) på Hosle er godt egnet til instruksjon og trening på rulleski, særlig hvis man utnytter gangveiene opp mot barnehagen. I forbindelse med oppvarming og avslutning anbefales det å prøve å spille "Landhockey" på rulleski – meget populært og utfordrer løpernes balanse og teknikk.

Sportslig utvalg anbefaler at det på særlig høstens første hjemmesamling særlig fokuseres på basistrening med balanse, koordinasjon, styrketrening på stabiliseringsmuskulatur. Det viktigste av alt er uansett at det skal være GØY!

I forbindelse med bruk av rulleski er det absolutt viktigste punktet bruk av hjelm – bruk alltid hjelm! All trening av barn i regi av ØHIL langrenn skal foregå på lukkede områder, gangveier e.l. – ikke i trafikken! Se også; <http://www.skiforbundet.no/ars/langrenn/rulleskivettregler/>

NB! Hjemmesamlingene må bli koordinert og styrt av de ulike gruppenes HTK og oppmenn (foreldre) i samarbeid med UT. Bruk av klubbens fellesutstyr (rulleski mv.) samt betaling til UT må koordineres med SU.

### Liten huskeliste;

- Finn dato og book ledig lokale
- Planlegg treningene
  - Få med noen ekstra hjelpetrenerne
  - Noen til å koste gangveiene og "rydde" skolegårdene for stein mv. før rulleskitreningene.
- Reserver rulleski
- Planlegg pausen(e) – gi noen foreldre "sosialt ansvar"
  - Skaff spill, leker o.l.
- Husk å "bestille" kaker/boller/frukt fra foreldrene.
- Vurdere om man skal hente inn eksterne instruktører og/eller inspiratorer.

### Eksempel på program benyttet høsten 2014

Økt 1 - 1,5 time (Hosle)

Barmark, ulike øvelser på Sauejordet/Hosle-området

Pause - 2-3 timer i Klubbhuset (skifte klær, mat og lek)

Noen familier stilte med boller og kake - populært!

Spill, konkurranser og avslapping

Økt 2 - 1,5 time (en gang på Hosle og en på Fornebu)

Rulleski, Diverse teknikk øvelser samt landhockey spilling.

De siste boller og kake ble fordelt - enda mer populært!

Avslutning - Bading på Hundsvund