

Tirsdagstreninger Sør-Rogaland

Ifm Nærløpskarusellen

5 tirsdager i løpet av våren skal det "arrangeres" fellestreninger i stedet for Nærløp i Sør-Rogaland. Disse treningene er åpne for alle løpere uansett klubbtilhørighet, og det er et mål at det skal være et godt tilbud for alle! OK Ålgård og Sandnes IL (i samarbeid med kretsen og Ganddal IL) er ansvarlige for planlegging og gjennomføring av treningene. Det forutsettes at foreldre og andre blir med og hjelper til som trenere.

Det deles inn i følgende grupper med følgende trenere;

Gruppe;	Alder;	Hovedtrenere;	Assistent-trenere;
Gruppe 1;	Småttroll(5-8 år)	Magnus Landstad, Gunhild H. Mikalsen	Oddvar Taksdal, + foreldre
Gruppe 2;	Rekrutt;(9-12År)	Anina H., Sigurd O., Geir Mikalsen	Ørjan R, Morten S, + foreldre!
Gruppe 3;	Ungdom; (13-16)	Tom Furland og Odd Fuglestad	Alf Johan Lima + foreldre!
Gruppe 4;	Kretslag/åpen;	Morten Aamodt	Alle løperne litt hver! (+ foreldre)
Gruppe 5;	Voksne/foreldre;	Bjørn Alsaker	Otte Omdal/Arne Kr. Espedal.

Nivåtilpasning;

For gruppe 2 legges opplegget opp for nybegynner til b-nivå. For Gruppe 3 legges nivået fra c- til a-nivå. Aldersinndeling er ca./retningsgivende. En 12 åring kan f.eks være med i ungdomsgruppa og en 14 åring kan være med i rekrutt-gruppa. Osv.

Kommentarer;

På småttroll-treninga bør foreldre være med å hjelpe til/være tilstede.

Kretslags-treningene er åpne for alle som ønsker. O-teknisk trening uten poster.

Kretslaget har samme frammøtested/treningsted som alle andre.

Treningen for voksne/foreldre blir delt i grupper etter kondisjonsnivå. Sosial løpetur.

Det vil bli lagt inn et trenerkurs for alle trenere.

Treningsavgift;

Det vil bli en treningsavgift på kr 25,-pr deltaker. Faktureres i etterkant. Løpere fra Sandnes IL, OK Ålgård og Ganddal IL går gratis da disse stiller med gratis kart og trenere. Treningsavgiften skal dekke utgifter til kopiering av kart, kompetanseheving for trenere og lignende. Et evt overskudd brukes til premier eller annet i forbindelse med avslutningen ved Melsvatnet.

2009-03-04

Ørjan Ravndal