

TRENINGSPLAN FOR FRØY KIDZ 6-9 ÅR - VÅREN 2014

Dato	Mandag	Onsdag	Helg	Kommentarer
24-30.mars	Trening			Merking av sykler, hjelmer etc. Møt opp fra kl. 17.30
31.mars – 6.april	Trening			
7-13.april	Trening			Jentetrening
14-27.april	Påskeferie disse ukene			
28.april – 4.mai	Trening Foreldremøte kl. 18.15-19.15 (Obligatorisk)			
5-11.mai	Trening. OBS: oppmøte Skullerudstua!	UB-cup Skullerud		Øver oss i UB-cup løypa på Skullerud. Jentetrening
12-18.mai	Trening	(UB-cup Bjerkebanen)	Søn 18.mai: Dagssamling Haraløkka 6-16 år. Jentetrening	
19-25.mai	Trening	(UB-cup Bærums Verk)		
26.mai – 1.juni	Trening		Lør 31.mai: Terrengsykkelrittet på Haraløkka	
2-8.juni	Trening	UB-cup Langsetløkka/Kjelsås		Jentetrening
9-15.juni	FRI (pinse)	UB-cup Drøbak		
16-22.juni	Trening	UB-cup Skullerud		Sommeravslutning
23-29.juni	Bonustrening ☺			
GOD SOMMER !!!				

Oppmøte for trening er kl. 17.55. Treningene avsluttes ca kl. 19.30

Jente-prosjekt: ca 1 gang per måned vil jentene trene sammen på mandagstreningene. Ansvarlig: Rikke Olafsen Rokke

Trenere gruppe 1: Kari-Ann Ånensen, Marius Mehlum

Trenere gruppe 2: Gunnar Johnsen, Anders Holm

Trenere gruppe 3: Jon Eeg, Cato Tangen

Trenere gruppe 4: Tom Ole Løvås, Thomas Götz

Kontaktinfo trenerne: ka.aanensen@gmail.com

Sjekkliste for sykkel:

- Sykkelen har rett størrelse
- Både bakbrems og forbrems fungerer godt
- Alle gir fungerer godt
- Drivverk fungerer godt (kjede og tannhjul er rent, velsmurt og ikke for slitt)
- Ingen deler som henger og slenger (fjern gjerne støtte, låsfeste, skjermer etc)

Sjekkliste for syklist:

- Riktig kledd i forhold til været
- Hjelm som har riktig størrelse og sitter godt på hodet
- Sykkelhansker
- Drikke
- Nysgjerrighet og lærevillighet
- Godt humør 😊

VELKOMMEN TIL TRENINGSSAMLING PÅ HARALØKKA 18.MAI

Vi gjentar suksessen fra 2013 og inviterer til treningssamling på Haraløkka for barne- og ungdomsgruppene.

FORELØPIG PROGRAM:

09.45: Oppmøte ved Speiderhuset/Friluftsbarnehagen. Her kan man legge fra seg skiftetøy

10.00-12.00: Sykkeltrening

12.00-13.00: lunch

13.00-14.00: trening med joggesko, bli-kjent-leker, etc

TA MED: sykkelutstyr, tørt og varmt skiftetøy fra topp til tå, joggesko til 2.økta, et bidrag til lunchen (mer info om dette kommer).

PÅMELDING: bindende påmelding innen mandag 5.mai



VELKOMMEN TIL KLUBB/FAMILIE-SAMLING PÅ FAGERHØY (SKEIKAMPEN) 8-10.august

Vi ønsker velkommen til klubb/familie-samling for terreng-gruppene på Fagerhøy fjellstue. Treningssamlinga er åpen for alle Frøy-medlemmer samt foresatte/søsken. Dette er en morsom sosial samling der både barn og voksne blir bedre kjent. Barn under 10 år må ha med foresatte, mens eldre barn/ungdom kan reise «alene».

Fagerhøy ligger ca 15 km fra Skeikampen, følg Peer Gynt-vegen vestover. Her bor vi midt i stimekkaet ☺. Fagerhøy er leirskole i skoleåret og er godt tilpasset en treningssamling. Vi har bl.a flere stuer som samlingspunkt når vi ikke sykler, og det er store tørkerom.....

Det blir nok noen som stopper på Hafjell for å sykle utfor på fredag 8.august. Mer info kommer!



PRAKTISK INFO:

Påmelding: bindende påmelding innen man 16.juni, mer info kommer

Pris: kr. 1395,- for voksne, 1025,- for barn og 850,- for barn under 9 år. Det dekker overnatting og alle måltider f.o.m fredag kveld t.o.m lunch søndag.

Bo: det er rom i forskjellige størrelser i 2-3 forskjellige bygg på Fagerhøy. Barn t.o.m 9 år sover på rom med foresatte. Barn/ungdom over 10 år deler rom med sine klubbkompiser, mens deres foreldre sover på enerom/dobbelrom. Vi forsøker å samle barnegruppene med foreldre i ett hus og ungdommene med foreldre i et annet hus. Det er stuer/felles oppholdsrom i alle bygg.

Spise/drikke: vi får servert kveldsmat fredag, frokost + matpakke + middag lørdag, frokost + varm lunch søndag. Dersom du har evt allergier må det gis beskjed ved påmelding. Vi gjør oppmerksom på at dette er en samling for barn/ungdom i regi av et idrettslag og bruk av alkohol tillates ikke. Vi ber alle foreldre respektere dette.

Reise: vi reiser med privatbiler og alle besørger i utgangspunktet transport selv. Dersom du har behov for transport gir du beskjed ved påmelding.

Trene: Skeikampen/Fagerhøy-området er et sti-eldorado med stier i forskjellig vanskelighetsgrad. Vi deler oss i grupper og sykler turer med forskjellig tempo og vanskelighetsgrad med sekken full av niste og bamsemums 😊. På lørdagen sykler vi gjerne i 3-5 timer inkl. matpakkestopp, på søndagen blir turen gjerne 2-4 timer.

Finne fram: Fagerhøy ligger ved Peer-Gynt-vegen, ca midt mellom Skei og Gålå. Det er ca 15 km på grusvei fra Skeikampen. Obs bomvei. Kart og info finner du på fagerhoi.no

Husk: å merke alt treningstøy og sykkelsko med navn

Ta med: sengetøy, håndkle, treningstøy, liten sekk å ha varme klær og mat/drikke i når vi sykler, varme klær (vi er på fjellet, ulltøy, tykke hansker og vindjakke må være med), bamsemums og evt annen snop/kjeks (nærmeste butikk er på Skeikampen 15 km unna), sykkelverktøy og alt annet du måtte trenge for en helg på treningssamling på fjellet.

FORELØPIG PROGRAM:

Fredag:

- Utforsyking i Hafjell for de som ønsker 😊
- Kl 20.00 Kveldsmat
- Kl 21.00 Trenermøte. Vi planlegger morgendagens turer ut fra værmelding og deltakere

Lørdag:

- Kl. 8-9 frokost
- 10.00 Sykling, laaaaaang tur på fjellet 😊
- 16.00 Middag
- 17.00 Diverse aktiviteter for de forskjellige aldersgruppene
- 21.00 Trenermøte. Vi planlegger morgendagens turer ut fra dagens erfaringer, vær og deltakere

Søndag:

- Kl. 8-9 frokost
- Pakke seg ut av rommet
- 10.00 Sykling 😊
- 14.00 Varm lunch
- Hjemreise, takk for turen!

