



HØSTMØTE OG FAGDAG FOR LANGRENN 8. NOVEMBER PÅ VESTNES

Langrennskomiteen i Møre og Romsdal i samarbeid med Sport1 Tomra inviterer klubber, utøvere, foreldre – og langrenns-interesserte til høstmøte, fagdag, utøveraktivitet og utstyrskveld onsdag 8. november på Vestnes.

Dette er høstens viktigste møteplass for skiidretten i kretsen, der temaet i år er arrangement og aktivitet. Vi får besøk av Marianne Myklebust og Pål Rise (ny utdanningssjef etter Per Nymoen) fra Skiforbundet som vil bidra med tanker og ideer til å utvikle våre arrangement og skape skiaktivitet på hjemmebane. Marianne har lang erfaring med aktivitet for barn og ungdom og er garantert verdt å høre på. Pål vil gi oss en presentasjon av den nye «Utviklingstrappa i langrenn».

Mari Støen Gussiås (Molde og Lillehammer skiklubb) snakker med utøverne om sin motivasjon og det som har betydd mest for henne på veien fram til å bli en av Norges beste langrennsløpere.

Program:

Fra kl 16.30 inviterer Sport1 Tomra alle til butikken på Vestnes med representanter fra leverandører og gode tilbud fra kl 17. Butikken holder åpent til kl 22.00.

For utøvere (møt i Sport1 butikken):

Kl 18.30 – ca 19.10

Mari Støen Gussiås, Molde og Lillehammer skiklubb forteller om egen utvikling fram til i dag, sin motivasjon og det som har betydd mest for henne i hennes utvikling. Mari har deltatt i U23 VM, vunnet 2 bronsemedaljer i NM stafett og ble sist vinter nr 10 i NM senior (sprint). Mari har vært på Team Veidekke Innlandet i 2 år og er nå 1 av 2 norske løpere som trener med det britiske langrennslandslaget.

Kl 19.15 – ca 20.00

Praktisk treningsøkt i regi av Sport1 med styrke og spenstøvelser. Ta med joggesko og treningstøy. Det meste av økta blir gjennomført innendørs.

Pizza og drikke for utøvere på Vestnes Fjordhotell kl 20.15 - 21.00.

Høstmøte/fagdag for klubber, foreldre og trenere (Vestnes Fjordhotell)

Kl 18.00 – ca kl 19.00 – Høstmøte med saker fra LK

- Ren klubb – Antidopingarbeid i klubbene
- Vedtak om forbud mot fluor opp til 17 år. Konsekvenser for årets sesong lokalt
- Gjennomføring av tiltak vedtatt på vårmøtet (Smørehjelp, Smøretips på nett, Åpen klasse, Familiearrangement, Reservearena)
- Godkjenning av terminliste sesongen 2017/18
- Andre saker

Pizza med drikke og kaffe/te på hotellet kl 19.00

Kl 19.00 – 21.00 – Fagdag – Tema arrangement og skiaktivitet på hjemmebane

- Alternative arrangements- og aktivitetsformer – foredrag ved Marianne Myklebust
- Utviklingstrappa i langrenn – foredrag ved Pål Rise

Hvis tid – og nødvendig, så supplerer Stig Aambø med gode videoklipp fra ulike basisanlegg.

Diskusjon over kveldens tema – tiltak klubbene kan iverksette ved LK leder Petter Myrset

Avslutning kl 21.00

Tilbud fra Sport1 Tomra (kl 17-22 i butikken)

- 30% på racing varer (ski-sko-bindinger).
Repr. fra Alpina, (med prøvesko) Fischer og Swix i butikken
- 25% på felleski og alle andre varer i butikken inkl. f.eks. HOKA sko

- KL. 19.00 vil det bli intro/info om felleski, modeller behandling etc. i butikken