

## Klar for innesesongen?

Vi kan se tilbake på en flott utesesong 2011 med mange nye personlige rekorder. Håper det inspirerer til videre innsats! 31. oktober begynner vi på'n igjen. Her er info om kommende sesong:

- Treningssgruppa videreføres, og blir 14-15 åringer (med noen 13-åringer)
- Treningstilbudet videreføres med noen forbedringer ... (kommer tilbake til dette senere)
- Espen, Lene, Maiken, Preben (sprint, hopp, ressurstrening), Kalle (kast) og Erik, Karoline og Kristin (mellomdistanse) fortsetter som trenere. Malin fortsetter som trener ut året, men reiser så sin vei, dessverre.
- Brit, Cathrine, Gro og Jan fortsetter som oppkvinner/mann.
- Samling på Toppidrettssenteret søndag 13. november (mer info kommer)

Vår ambisjon er å gi alle utøvere anledning til å utvikle seg videre og trives på friidrettsbanen. Vi vil at friidrett skal være "artig" å holde på.

### Tilbakemelding

For å kunne gi et best mulig treningsopplegg i kommende sesong trenger vi oversikt over hvilke planer den enkelte utøver har hva gjelder trening og konkurranser. **Vennligst fyll ut oversikten nedenfor.** Vi er særlig opptatt av å vite hvem som kan og vil trene på Idrettshøgskolen tirsdager kl 16.00, etter som dette kan være vanskelig å få til for mange.

Utøver: .....

Treninger		Sett kryss
Mandag kl 18.00, Kadettangen	Ressurstrening	
Tirsdag kl 16.00, Idrettshøgskolen	Teknikk sprint/hopp	
Tirsdag kl 18.00, Gjønneshallen	Teknikk sprint/hopp	
Onsdag kl 18.00, Klubbhuset	Kasttrening	
Onsdag kl 18.00, Levre	Mellomdistanse	
Torsdag kl 18.00, Gjønneshallen	Teknikk sprint/hopp	
Fredag kl 18.00, Gjønneshallen	Mellomdistanse	
1 egentrening, fredag-søndag		

Konkurranser (innesesongen)	Sett kryss
Vil ikke delta i konkurranser	
Vil delta i 1-3 konkurranser	
Vil delta i mer enn 4 konkurranser	

Pause/sluttet?	Sett kryss
Vil ikke være med i friidrett i innesesongen (aktiv i vinteridrett)	
Har, eller vurderer å slutte med friidrett	

Dette bes meldt til oppkvinne/mann innen **tirsdag 25. oktober**:

- Jenter 97; [catrine.hundseid@hotmail.com](mailto:catrine.hundseid@hotmail.com)
- Jenter 98; [brit.alfheim@sweco.no](mailto:brit.alfheim@sweco.no)
- Jenter 99; [gro.elisabeth.lundevik@nordea.com](mailto:gro.elisabeth.lundevik@nordea.com)
- Gutter 97-99; [jan.eriksen@computerlinks.no](mailto:jan.eriksen@computerlinks.no)

Når vi har oversikt over den enkeltes planer for kommende sesong, kan vi disponere tilgjengelige trenerressurser og deretter gi mer informasjon om hvordan treningen vil bli lagt opp.

### Flere trenere/assistenter

Vi har en stor gruppe utøvere og mange er på høyt nivå. Det skal vi ta vare på, men det krever ressurser. Derfor ønsker vi oss et knippe foreldre som kan bidra som trener/assistenter. Ta kontakt med undertegnede hvis du har mulighet, enten du har erfaring fra friidrett, organisert trening eller ikke.

Vennlig hilsen

Espen Tønnessen (hovedtrener)