

STOK Toppidrettsutvalg

Møte på Tavern torsdag 4.9.2008 kl 19 – 20.00 + 20.00 – 20.30 med STOK-styret

Til stede:

Kine Sofie Sandstad

Lars Martin Hafstad

Kjell Maroni

Spesielt inviterte:

Sturla Sæther (Hovedløpsprosjektet)

Per Einar Pedersli (Hovedløpsprosjektet)

Sak 1 – Samkjøring / ønsker for kretsens O-tekniske tirsdagstreninger

I 2008 har de fleste treningene vært godt besøkt, fra ca 60-70 til 25 – 30 deltagere, omtrent 50/50 fordelt på 13-16-åringer og jr/sr. Gode tilbakemeldinger på treningene, kanskje med ønske om enda klarere spesifikke målsettinger. Vanskelighetsgraden på løyper/treningsmomenter har vært OK, selv om enkelte av de yngre noen ganger har overvurdert egen O-tekniske kunnskap og havnet litt ”på bærtur”. Enighet om å opprettholde nivået.

For resten av høsten 2008 ble følgende bestemt:

09.09. Sprintfokusert trening (før NM sprint) Moholt – ansvar NTNUI

16.09. Langtrekk/veivalg Solbakken – ansvar Toppidrettsutvalget (endret fordi Wing ikke har kapasitet grunnet landslagssamling)

23.09. Forenkling området Skistua til Baklia - ansvar Freidig

30.09. Kurvebilde / veivalg Romulslia(?) – ansvar Byåsen

Sak 2 – Treninger gjennom vinteren

Etter en diskusjon legges det opp til følgende:

1) Tirsdagstreninger

- a. Treninger med O-teknisk moment forsøkes gjennomført annenhver uke. Eventuelt slik at andre tirsdag i mnd kjøres O-teknisk økt og fjerde tirsdag kjøres gate-O-løp eller lignende som en ”cup”. Ved oppstart av dette 13.januar blir det da O-teknikk 13.01., 10.02., 10.03. og O-cup med løp 27.01., 24.02. og 24.03. frem til påsken (Palmesøndag er 5.april).
- b. Etter påsken bør det legges opp til vanlige tirsdagstreninger hver uke.
- c. Kine tar en runde med NTNUI-miljøet og lager et utkast til opplegg

2) Ondagstreninger

- a. Byåsen, Wing og NTNUI har de siste årene hatt systematisk løpetrening i Nidarøhallen gjennom vinteren, med fokus på løpsteknikk og kondisjonsoppbygging. Wing har trening på onsdager og har ofte vært en ganske stor gruppe, NTNUI har trening på fredager og er en stor gruppe. For å åpne dette tilbudet til løpere fra hele kretsen legges det ut et tilbud om slik

trening hver onsdag, med oppmøte kl 19.30 og ½ times oppvarming ute før innetrening. Forhåpentlig unngås det ”kork” i hallen ved å legge treningen såpass sent. Ansvar for koordinering legges til Byåsen. Plan for treningene legges ut på STOK-siden når den er klar.

Ansvar: Lars Martin / Terje M.

Sak 3 – Oppfølging jr-løpere ”ut av Hovedløpsprosjektet”

STOK har en utfordring med å finne en god oppfølging av spesielt satsende jr-løpere som ”vokser ut av Hovedløpsprosjektet”. Det er enighet om at Hovedløpsprosjektet bør opprettholde fokus på den opprinnelige målgruppen 13-16 år, selv om jr-løpere som ønsker det selvsagt må ha anledning til å delta i prosjektets aktiviteter. I første omgang ønsker Toppidrettsutvalget å legge til rette for denne gruppen gjennom:

- 1) Undersøke muligheten / interessen for en ”fadder-ordning light”, ikke-forpliktende oppfølging fra NTNUI-løpere rettet mot enkeltløpere blant de yngre. Ikke som en forpliktende fadder-ordning, men slik at den erfarne løperen noen ganger kan følge opp ”sin” løper før/etter løp, invitere med på en treningstur osv.

Ansvar: Kine

- 2) For å sikre et miljø blant disse legges det opp til flest mulig samlede reise- og oppholdsopplegg i forbindelse med NC-løp i 2009. Ansvaret fordeles ”diktatorisk” til klubber som har med jr-løpere selv, det lages en ”instruks” og oversikt over ansvarsfordeling / kontaktpersoner i klubbene.

Ansvar: Lars Martin / Sturla

Sak 4 – Vintersamling

Med utgangspunkt i gode erfaringer med en samling i Europa en plass, for eksempel Fontainebleau sør for Paris, undersøker vi muligheten for å gjennomføre en slik samling over 5 dager (2 reisedager + 3 treningsdager med 100 % fokus O-teknikk) i siste halvdel av mars mest sannsynlig.

Ansvar: Kjell sjekker muligheter i første omgang

Sak 5 – Toppidrettsprosjektet

Bakgrunn og status for prosjektet ble gjennomgått av Eirik Vefsnmo og Kjell sammen med styret i STOK. Etter en del diskusjon kom det frem at prosjektet kanskje var oppfattet som ”vel ambisiøst” i klubbene, og at det kan være noe av årsaken til svært laber interesse på løpersiden. Det er langt flere som har indikert behov for trenerutdanning. En stor utfordring er at det ser vanskelig ut å finne en prosjektleder i 20 % stilling. Med utgangspunkt i diskusjonen ser det ut som det er stemning for å satse på å få til et prosjekt litt mer basert på ”dugnadsprinsippet” mellom klubbene, koordinert av Toppidrettsutvalget og i samarbeid med andre ressurspersoner / miljø som NOF, Olympiatoppen m.fl.

Ansvar: Kjell lager et utgangspunkt / skisse til opplegg for videre diskusjon i første omgang i Toppidrettsutvalget.

Trondheim 22.09.2008

KjM