



# LØRENSKOG FRIIDRETTSLAG

[www.lorenskogfil.no](http://www.lorenskogfil.no)

## Referat fra trenermøte i LFIL

Dato: 14.09.2015 Kl.20:00-21:00	Sted: Romerike friidrettstadion	Referent: Sverre G Brunstad (SGB)
<b>Til stede:</b> Christoffer Lundquist (CHL), Mariusz Woźniak (MAW), Lisbeth Elvebakk (LIE), Morten Nordli (MON), Siv Gulbrandsen (SIG), <b>Referat sendes også til:</b> Styret i LFIL, Tom Kr. Blix-Hansen (TBH), Magne Harry Solfjell (MHS), Nam Thi Nguyen (NTN), Gunnar L. Pedersen (GLP), Tien Tan Nguyen (TTN), Viktoria Pedersen, Tom Hansen (TOH), Aimy Helena Brunstad (AHB), Rajah Sivaperuman (RSI)		

Saker (nye punkt utheves med <b>BOLD</b> )	Ansvar	Frist																								
<b>1. Referat fra forrige trenermøtemøte</b> Ingen kommentar til sist møtereferat	Info																									
<b>2. Info fra styret</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kompetanse/trenerutvikling. Trenerne kan fritt komme med forslag om tema ad. kursing for trenere eller utøvere.</li><li>• Medlemsmøter. 2 ganger per år. Trenerne kom med tilbakemelding om at første halvdel av april og uke 41 er bra tidspunkt for medlemsmøte</li><li>• <b>Styret arbeider primært med utvikling av løpene som LFIL arrangerer</b></li><li>• <b>Klubbdrakt gruppe: Lisbeth, Sverre G</b></li><li>• <b>Klubbutvikling: Sverre G, Jonas (kandidat), Rickard (kandidat)</b></li><li>• <b>Agenda for medlemsmøte (nov):</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Bama (eat move sleep)?</b></li><li>○ <b>Klubbutvikling</b></li><li>○ <b>Treningsleirer for 2016</b></li><li>○</li></ul></li></ul>	Info																									
<b>3. Trenersituasjon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Magne har startet opp med kasttrening hver onsdag kl 19.00 på Romerike friidrettsstadion. Målgruppe er fom. 13 år og oppover.</li><li>• <b>Christoffer snakker med Magne ad. kasttrening for G12</b></li></ul> <table border="1"><thead><tr><th>Gruppe</th><th>Hovedtrener</th><th>Støttetrener</th></tr></thead><tbody><tr><td>5-8</td><td>Tien</td><td>Nam</td></tr><tr><td>9-11 (mandag)</td><td>Siv, Viktoria</td><td></td></tr><tr><td>9-11 (onsdag)</td><td>Aimy Brunstad</td><td>Nam</td></tr><tr><td>12-14 (mandag)</td><td>Raja Christoffer</td><td></td></tr><tr><td>12-14 (onsdag)</td><td>Lisbeth</td><td>Ingrid, Ole Gorm</td></tr><tr><td>15+</td><td>Mariusz</td><td></td></tr><tr><td>15+</td><td>Tom</td><td></td></tr></tbody></table>	Gruppe	Hovedtrener	Støttetrener	5-8	Tien	Nam	9-11 (mandag)	Siv, Viktoria		9-11 (onsdag)	Aimy Brunstad	Nam	12-14 (mandag)	Raja Christoffer		12-14 (onsdag)	Lisbeth	Ingrid, Ole Gorm	15+	Mariusz		15+	Tom		CHL	
Gruppe	Hovedtrener	Støttetrener																								
5-8	Tien	Nam																								
9-11 (mandag)	Siv, Viktoria																									
9-11 (onsdag)	Aimy Brunstad	Nam																								
12-14 (mandag)	Raja Christoffer																									
12-14 (onsdag)	Lisbeth	Ingrid, Ole Gorm																								
15+	Mariusz																									
15+	Tom																									

Saker (nye punkt utheves med <b>BOLD</b> )	Ansvar	Frist																					
<p><b>4. Prioritering av stevner</b></p> <p>For å få koordinert stevnedeltakelse så skal det utarbeides en plan over prioriterte stevner for de ulike gruppene. Stevner og hvilke grupper som skal delta på hvert enkelt stevne samordnes i en plan som legges ut på nettet.</p> <p>CHL starter med planen og TBH koordinerer arbeidet med planen mellom gruppene</p> <p>CHL har utarbeidet forslag til plan. LIE har også gitt innspill til plan. TBH koordinerer plan og sender den ut til høring blandt trenerne før den legges ut på websiden.</p> <p>Trenere fordeler seg for tilstedeværelse på de forskjellige stevnene.</p> <p>TBH har fått alle innspill fra trenerne. Det haster nå med å sammenstille planen og få lagt den ut på nettet.</p> <p><b>På tross av innspill fra trenerne ble det ikke utarbeidet en koordinert plan for første halvår i år. Trenergruppen overtar derfor ansvaret for planen i sin helhet.</b></p> <table border="1" data-bbox="113 674 1094 976"> <thead> <tr> <th>Stevne</th> <th>Tid</th> <th>Koordineringsansvarlig</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Rudhallen</td> <td>Nov</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Julestevne</td> <td>Des</td> <td></td> </tr> <tr> <td>«Redd Barna»</td> <td>Jan</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Skedsmolekene</td> <td>Jan/Feb</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tyrving</td> <td>??</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bamselekene</td> <td>Feb</td> <td>Siv</td> </tr> </tbody> </table>	Stevne	Tid	Koordineringsansvarlig	Rudhallen	Nov		Julestevne	Des		«Redd Barna»	Jan		Skedsmolekene	Jan/Feb		Tyrving	??		Bamselekene	Feb	Siv	TBH	
Stevne	Tid	Koordineringsansvarlig																					
Rudhallen	Nov																						
Julestevne	Des																						
«Redd Barna»	Jan																						
Skedsmolekene	Jan/Feb																						
Tyrving	??																						
Bamselekene	Feb	Siv																					
<p><b>5. Treningssamlinger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er ønske om en felles treningssamling rett etter sommerpausen. Samlingen er tenkt gjennomført i løpet av en helg. Forslag om tid og sted vurderes på neste møte.</li> <li>• Referat fra tur til Polen vil bli publisert på hjemmesiden</li> <li>• Referat er sendt ut til SIG for publisering</li> <li>• Trenerne nominerer utøvere til å delta på «krets/østland» samlinger</li> <li>• Nominasjon av utøvere når samlinger blir annonsert</li> <li>• Treningssamling: Forslag om en treningssamling fra 21-23 august. Sted Arvika. Samlet reise med tog.</li> <li>• <b>Treningsleirer for 2016, SGB henter inn innspill fra trenerne og lager en plan</b></li> </ul> <table border="1" data-bbox="113 1391 1102 1525"> <thead> <tr> <th>Sted</th> <th>Gruppe</th> <th>Tid</th> <th>Kontaktperson</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Polen</td> <td>&gt;14 år</td> <td>3-4 uker før UM</td> <td>Mariusz</td> </tr> <tr> <td>Karlstad</td> <td>Alle</td> <td></td> <td>Christoffer</td> </tr> </tbody> </table>	Sted	Gruppe	Tid	Kontaktperson	Polen	>14 år	3-4 uker før UM	Mariusz	Karlstad	Alle		Christoffer	Trenere/ SGB										
Sted	Gruppe	Tid	Kontaktperson																				
Polen	>14 år	3-4 uker før UM	Mariusz																				
Karlstad	Alle		Christoffer																				
<p><b>6. Utstyr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er et ønske om telt med klubbens logo til bruk under konkurranser som samlingspunkt.</li> <li>• <b>Telt og banner, status: bestilt</b></li> </ul>	Overføres til styremøte																						
<p><b>7. Arrangementer</b></p> <p><b>Sommeravslutning 22.september opp til 12 år</b></p> <p><b>Start 17.30?</b></p> <p><b>Lengde, 60m, liten ball.....</b></p>																							
<p><b>8. Møteplan 2015 (månedlige trenermøter, første mandagen i måneden)</b></p> <p>Neste møte: Mandag 5 Oktober</p> <p>Sted: Romerike Friidrettsstadion / <b>Fjellhamarhallen</b></p> <p>Klokkeslett: 20.00</p>	Info																						
<p><b>9. Medlemsmøte</b></p> <p><b>Dato fastsettes på styremøte</b></p>	Info																						

<b>Saker</b> (nye punkt utheves med <b>BOLD</b> )	<b>Ansvar</b>	<b>Frist</b>
<b>10. Mariusz informerte at han vil starte opp i 50% i Vidar. Han mener at dette ikke vil påvirke hans relasjon til LFIL og treningen vil fortsette som vanlig for LFIL.</b>	Info	
<b>11. Halltid</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ekeberghallen nedlagt som friidrettshall</b></li><li>• <b>Neshallen, Morten sjekker ad. treningstid</b></li></ul>	MON	