

# Årshjul for Årvoll idrettslags langrennsgruppe 2022-23

## For foreldre og utøvere

Dette årshjulet gir en oversikt over alle aktiviteter gjennom året samt hvilke oppgaver de ulike foreldregruppene (angis i klassetrinn) har ansvar for gjennomføringen av		
Måned	Aktivitet	Ansvar
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barmarkstrening for de eldste</li> <li>Nærsamling 17-19.09</li> <li>Prøving og bestilling av skiklær</li> </ul>	Hovedtrenerne 4. trinn Styret
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>Høstferie uke 40</li> <li>Barmarkstrening for de yngste starter uke 41</li> <li>Foreldremøte 1.trinn</li> </ul>	Trening: hovedtrenerne hvert trinn Foreldremøte: Styret
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treningssamling på Ilsetra helga 26-28.11</li> <li>Barmark-/skitrening (se egen oversikt over tider)</li> <li>Byttekveld</li> </ul>	Ilsetra sosialt: 7.trinn Bestilling av klær: Styret Trening: hovedtrenerne
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barmark-/skitrening (se egen oversikt over tider)</li> <li>Noen muligheter for skirenn - se terminlista for klubben*</li> <li>Leveranse av skiklær før jul</li> </ul>	Trening: Hovedtrenerne Terminlista: Styret Bestilling av klær: Styret
Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skitrening (egen oversikt over tider)</li> <li>Muligheter for skirenn hver uke/helg, se terminlista*.</li> <li>Telenorkarusellen, flere renn gjennom vinteren</li> <li>Smørekurs for foreldre</li> </ul>	Trening: Hovedtrenerne Telenorkarusellen: 3.trinn, med hjelp av 1. og 2 trinn Smørekurs: Styret
Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skitrening</li> <li>Muligheter for skirenn hver uke/helg, se terminlista*</li> <li>Klubbmesterskapet, uka før vinterferien</li> </ul>	Trening: Hovedtrenerne Terminlista: Styret Klubbrennet: 8. trinn
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skitrening</li> <li>Muligheter for skirenn hver uke/helg, se terminlista*</li> <li>Timesløpet: første uke i mars</li> <li>Ungdomsbirken (fra 6.trinn): søndag 20. mars</li> </ul>	Trening: Hovedtrenerne Terminlista: Styret Timesløpet: 5.trinn Ungdomsbirken: 8+9.trinn
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skitrening/barmarkstrening</li> <li>Ett og annet renn, men sesongen er på hell Se terminliste</li> <li>Sosial avslutning, hver enkelt årsenhet</li> <li>Avslutningsfest for trenerne</li> </ul>	Trening: Hovedtrenerne Terminlista: Styret  Sosial avslutning: hvert enkelt trinn for seg Avslutningsfest: 6.trinn
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noe barmarkstrening</li> </ul>	Barmarkstrening: hovedtrenerne, hvert trinn
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noe barmarkstrening</li> </ul>	Barmarkstrening: hovedtrenerne, hvert trinn
Juli	SOMMERFERIE, ingen organisert aktivitet	
August	SOMMERFERIE, ingen organisert aktivitet	

\*Terminlista over renn er klar mot slutten av november. Deltagelse på alle renn på klubbens terminliste dekkes av langrennsgruppa. Eventuell deltagelse på andre renn dekkes av en selv.