

Godt fremmøte på treningsmøte for jenter/kvinner mellom- og langdistanse!

26 jenter/kvinner møtte på treningsmøte i Stavanger idrettshall mandag kveld. Etter en våt løpetur gjennom Sørmarka smakte det godt med pizza. Praten og latteren hørtes langt utenfor møterommet.

Informasjonssaker:

- Alle må levere inn skjema om idrettslige opplysninger på mail eller kopi til Bente som grunnlag for individuelt treningsprogram
- Obligatoriske treninger er mandag, tirsdag og torsdag . Vi løper ut presis kl 17! Send sms til Bente om du er forhindret.
- Treningsrapport hver søndag på mail til Bente
- Leif Inge Tjelta og Bernt Eltervåg blir med som trenere tirsdager (intervalldag)
- Gruppen består av utøvere som satser ulikt. Trener prioriterer mest utøvere som satser på høyt plan men bistår alle individuelt. Alle utøverene er ønsket i Skjalg. Vi ønsker og trenger både topp og bredde! Husk du trener for deg selv og etter dine egne målsettinger og er selv ansvarlig for personlige valg!
- Treningsleir er under planlegging.
- Det er flere aktuelle treningsløp å delta i gjennom vinteren. Vi håper å få til noen mix stafetter med guttene på tirsdagene i løpet av vinteren.
- Dersom det er nok utøvere på et greit nivå som satser gjennom vinter og vår er det aktuelt med både jr og elitelag i kvinneklassen i Holmenkollstafetten 2010.
- Konkurranser 2010

Alle typer UM og NM, lokale stafetter og Holmenkollstafetten, individuelle banestevner samt løp utenfor bane. Stevneplan utarbeides på et senere tidspunkt.
- Lørdag 21.11 kl 12 arrangerer Skjalg Team Athletics games i stavanger idrettshall. Meld deg som funksjonær til Signe Emilsen. Se info du fikk utdelt.

Etter informasjonssakene drøftet vi følgende:

”Hvordan kan vi sammen bli gode?”

Dette svarte utøverene og ville ha som felles mål i gruppen:

Vi er:

- Inkluderende

Alle skal være inkluderende og oppleve at de er/blir inkludert. Dette betyr at vi hilser smilende på hverandre og øver på å huske alle sine navn. Vi skal respektere hverandre sin ulike bakgrunn og valg av satsing på idretten.

- Oppmuntrende

Vi skal gi hverandre en klapp på skulderen og støtte hverandre i med- og motgang. Støtte og skrøyde av hverandre og være positive på trening.

- Gjøre en innsats på trening

Vi skal ha fokus på skikkelig trening når vi trener og følge opp personlig valgte målsettinger.

Til sammen vil dette medvirke til at alle trives på trening og med idretten sin.