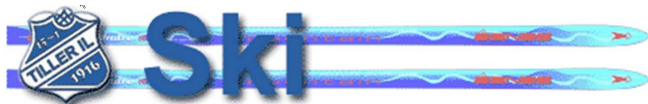


## ÅRSPLAN FOR SESONGEN 2011-2012

- Oppstart for aldersgruppen 2004-2002  
Oppmøte Tonstad skole med joggesko og skistaver Mandag 17.10 kl 18:00
- Infomøte foreldre. sted Tonstad skole Mandag 17.10 kl 18.05
- Miljøsamling. Tur til Elgsethytta Onsdag 26.10
- Smøre og handlekveld  
Sted, tid og dato ikke avklart. November
- Snøsamling Bruksvallarna 02-04. desember
- Miljøsamling: Grøtavslutning , sted Tonstad skole Mandag 19.12 kl 19:15
  
- Oppstart trening etter jul- og nyttår Mandag 02. 01
- Oppstart parkeringsvakt Storsvingen (partallsuker) 14-15. januar
- Smørekveld videregående kurs  
Sted, tid og dato ikke avklart Januar
- Poengrenn 2012: <sup>1</sup>
  - 1 Stilart fristil Onsdag 25. 01
  - 2 Stilart klassisk Onsdag 01. 02
  - 3 Stilart fristil Onsdag 15. 02
  - 4 Stilart sprint fristil Onsdag 29. 02(Reservedato 14. mars)
- Klubbmesterskap: <sup>1</sup> Lørdag 03.03
- Sesongavslutning Gråkallen Skileik Mandag 19.03
- Premieutdeling poengrenn <sup>1</sup> Onsdag 28.03

Følg med på [www.tiller.idrett.no/ski/](http://www.tiller.idrett.no/ski/) for endringer eller detaljer rundt arrangementene.

1) Til poengrenn, klubbmesterskap og premieutdelingen trenger vi hjelp fra foreldre til gjennomføringen av arrangementene. Her trenger vi både funksjonærer og kakebakere. I år vil det bli satt opp dugnadsvakter på disse arrangementene. Det er ønskelig at de foreldre som har anledning og mulighet sender en e-post til [audun.krutvik@meritglobe.com](mailto:audun.krutvik@meritglobe.com) om hvilke dager og arrangementer de har mulighet til å bistå. Styret vil basert på denne sette opp en vaktplan.



## INFORMASJON OM PARKERINGSVAKT

Tiller SKI er også i inneværende sesong med på samarbeidet med Trondheim Bydrift om innkreving av parkeringsavgift i Bymarka. Avgiftsparkeringen i Bymarka er en viktig inntektskilde til Tiller SKI, og for at vi skal klare å gjennomføre denne vaktordningen er vi avhengig av at foreldre/foresatte til løpere stiller opp og tar sin dugnadstørn. Innsats med parkeringsvakt vil føre til lavere treningsavgift for løperne.

Vi har vaktansvar annenhver helg fra nyttår, hvor hver parkeringsvakt er delt i tre vakter. Første vakt går fra 09:00 til 12:00, andre vakt fra 10:00 til 13:00 og siste vakt fra 12:00 til 15:00. Reduksjon i treningsavgift vil være 300 kroner pr vakt.

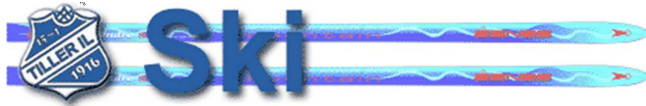
Avklaring med Trondheim Bydrift om sted og ukenummer er ikke mottatt. Så snart vi har fått bekreftet parkeringsplass og uke nummer legger vi ut informasjon på hjemmesiden og sender ut e-post.

## TRENINGSAVGIFT SESONGEN 2011-2012

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| • 8-10 år (2004-2002)  | 1.200,- |
| • 11-13 år (2001-1999) | 1.500,- |
| • 14-16 år (1998-1996) | 1.800,- |

Søskenmoderasjon er 50 % fra søsken nummer 2 og videre.

Treningsavgiften reduseres for de som bidrar med dugnadsinnsats i form av parkeringsvaktordningen i Bymarka, se egen informasjon.



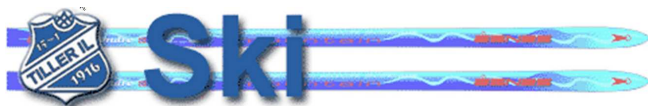
## SNØSAMLING 2011

### Bruksvallarna, Sverige 02-04.desember 2011

- Innkvartering på Bruksvallsliden Hotell og Stugby ([Bruksvallsliden, Hotell & Stugby](http://www.bruksvallsliden.se/), <http://www.bruksvallsliden.se/>)

Vi har reservert rom, endelig rominndeling vil bli satt opp etter påmelding.

- På grunn av endringer som er gjort etter vår reservering i fjor, har vi i år ikke samme helg som Heimdal Langrenn.
- Transport fra Tiller er ca 23 mil, det legges opp til transport med privatbiler. Alle må dekke sine egne utgifter til transport, dette gjelder også løpere tilknyttet Tiller SKI.
- Skigruppa dekker 50 % av oppholdet for alle løpere som er tilknyttet Tiller SKI. Øvrige (foreldre og søsken) må dekke oppholdet selv. Pris per person er ca 1.300 for to døgn. Dette inkluderer to middager, to lunsjer og to frokoster (forutsatt at en tar med sengetøy og håndklær).
- Påmeldingsfrist 31.10, Påmelding til [audun.krutvik@meritglobe.com](mailto:audun.krutvik@meritglobe.com)



## TRENINGSPLAN UKE 42-45

### Treninger for årskullene 2002-2004 :

Mandagstrening: 18:00 til 19:00

Uke	Dato	Type trening	Sted	Ansvar
42	17.10.11	Lekbasert skitrening	Tonstad skole	Simen og Fredrik
43	24.10.11	Lekbasert skitrening	Starmyra	Fredrik
44	31.10.11	Lekbasert skitrening	Starmyra	Simen eller Fredrik
45	07.11.11	Lekbasert skitrening	Starmyra	Simen eller Fredrik

Treningen for de minste kommer til å vektlegge lek og moro, med utgangspunkt i å trene basisferdigheter som utholdenhet, hurtighet, spenst, balanse, koordinasjon og styrke. Ser frem til en høst og vinter med mye moro og bra trening.

Ved behov vil en fra styret bidra under trening. Behov vurderes når størrelsen på treningsgruppen er avklart.

### Treninger for årskullene 1999-2001:

Mandagstrening: 19:00 til 20:15

Uke	Dato	Type trening	Sted	Ansvar
42	17.10.11	Løp med staver	Tonstad skole	Simen
43	24.10.11	Løp med staver	Starmyra	Fredrik
44	31.10.11	Terrengløp	Starmyra	Simen
45	07.11.11	Løp med staver	Starmyra	Simen eller Fredrik

Onsdagstrening: 18:00 til 19:15

Uke	Dato	Type trening	Sted	Ansvar
42	19.10.11	Intervall, spenst og styrke	Granåsen	Simen
43	26.10.11	Miljøsamling til Elgsethytta	Bymarka	
44	02.11.11	Rulleski	Saupstad	Simen og Fredrik
45	09.11.11	Intervall, spenst og styrke	Granåsen	Simen eller Fredrik

På alle rulleskitreninger må alle ta med joggesko, i tilfelle forholdene er for dårlige for rulleski. På alle løpe og intervall treninger må staver tas med.

Kontaktinfo trenere:

Simen, telefon 97 65 97 07

Fredrik, telefon 45 29 12 65