



## Aktivitetsplan Allidrett Høsten 2020

Uke	Dag/Dato	Tid	Aktivitet	Sted	Ta med
34	Torsdag 20.08	19:00-22:00	Infomøter	RIL klubbhus	
35	Torsdag 27.08	17:00-19:00	Kick-off-samling trenere	Ute Jakobsli skole	
36			Høstens første trening	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske, gymsokker, barfot også OK :)
37			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
38			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
38	Søndag 20.09	11:30	Høsttur til Glensettjønna (F)	Tjøninstuggu	Klær etter været, (grill-)mat og drikke, 1 vedkubbe og penn + papir
39			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
40			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
41			<b>Høstferie</b>	<<<<<<<<	<<<<<<<<<<<<<<<<<
42			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
43			Dans*	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
44			Dans*	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
44	Søndag 01.11	<del>16:00-17:00 (2015-kullet)</del> <del>17:00-18:00 (2014-kullet)</del>	<b>Svømming (F)</b>	Husebybadet	<b>Badetøy</b>
45			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
46			Salaktivitet	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Vannflaske
46	Søndag 15.11	<del>16:00-17:00 (2015-kullet)</del> <del>17:00-18:00 (2014-kullet)</del>	<b>Svømming (F)</b>	Husebybadet	<b>Badetøy</b>
47			Taekwon- Do*	Gymsal Jakobsli/Vikåsen	Mer info kommer
48			Taekwon-Do*	Gymsal Jakobli/Vikåsen	Mer info kommer
49			Juleavslutning	Gymsal eller ute	Mer info kommer

**(F)** betyr felles aktivitet for alle gruppene der foreldre og søsken kan være med.

Bading i Husebybadet blir dessverre avlyst i høst på grunn av koronareglene der som kun gav oss lov til å ha 20 personer i badet samtidig. Da ble det umulig for oss å arrangere våre familiesvømmekvelder dessverre. Vi håper på å få tilbake dette tilbudet igjen fra våren 2021.

\*betyr at aktiviteten ikke er endelig avklart med ekstern samarbeidspartner. Mer informasjon kommer når det nærmer seg i Hoopit.



#### Trenerkontakter:

Vikåsen 2015 (tirsdag): Marte Risberg  
 Vikåsen 2014 (tirsdag): Alex Mære  
 Jakobsli/Ranheim 2015 (tirsdag): Frank Jørgensen  
 Jakobsli/Ranheim 2015 (onsdag): Henrik Krogstad  
 Jakobsli/Ranheim 2015 (torsdag): Thomas Øvergård  
 Jakobsli/Ranheim 2014 (tirsdag): Live Buxrud  
 Jakobsli/Ranheim 2014 (torsdag): Håvard Albrigtsen Hansen

#### Regler i gymsalen

Håndvask: Alle barn må vaske hender eller bruke håndsprit ved ankomst.

Tips: Ta en tur på toalettet før timen.

Klær/fottøy: Det er viktig at barna har tøy som de lett kan bevege seg i. Vi anbefaler gymsokker eller barfot for å unngå at de sklir på gulv og apparater. Sko er ikke tillatt da man kan trække på og skade barn uten sko.

Drikke: Ta med vann på flaske, vi ser helst at de venter med drikke til treneren gir beskjed eller etter timen.

Foreldre/foresatte: Kan være til stede i timen dersom det er nødvendig for barnets trygghet, ellers ønsker vi at dere venter utenfor gymsalen. Minner om koronareglene. Hold avstand i gangen.

#### Svømming/Høsttur

Vi har høsttur en søndag og svømming to søndager i løpet av høsten. Dette er familieaktiviteter (**F**) hvor barna kan ha med søsken og foreldre. Svømmingen har ingen organisert aktivitet, men fri tilgang til Husebybadet under foresattes tilsyn.

2015-kullet med familier kan svømme kl. 16-17, og 2014-kullet kl. 17-18. **NB: Svømming avlyst på grunn av korona høsten 2020.**

#### Vinter/Vår 2021

Etter jul vil det bli noen endringer enkelte dager for planlagte aktiviteter, da vi samarbeider med andre aktører.

Til vinter/vår 2021 er det planlagt aktiviteter som basket, skøyter og bandy, ski og skirenn, friidrett, klatring, orientering og sykkel.

- Vi skal forsøke å få til to uker med basket i Vikåsenhallen i samarbeid med Ranheim basket for 2014-kullet. Dette blir etter jul. Dere får beskjed om dette fra styret når det er klart. Dette kan bli til annen tid enn den vanlige salaktiviteten.
- Vi prøver å få til orientering i samarbeid med Wing orientering. Dette blir etter påske 2021. Dere får nærmere beskjed.
- Det vil bli klatring for 2014 kullet etter jul på Trondheim klatresenter. Mer informasjon vil komme.

#### Hvordan kan du som forelder/foresatt bidra i allidretten

Allidrett er drevet av frivilligheten blant foreldrene. Noen eksempler på hva du kan bidra med:

- Tilby deg å hjelpe til som trener/aktivitetsleder eller ta initiativ til treningsøkt(er) med en idrett du har drevet med. Meld fra til trenerkontakt eller styret om du kan tenke deg å ha ei økt med sangleker, dans, turn, kampsport o.l.
- Tilbakemeldinger som bidrar til å forbedre allidrettstilbudet og tips om gode instruktører
- Midler i form av sponsorpenger eller premier til skirennet/stafetten (som arrangeres til vinteren og våren) fra bedrifter/kontakter.
- Bli med og hjelp oss å organisere allidretten i Ranheim bydel.

#### Treningsavgift for allidretten

Treningsavgiften er 550 kr pr. barn, dette er avgift som dekker både høsten og vårsemesteret.

Søskenmoderasjon: Dersom du har søsken som er med, betales det full kontingent for den ene og 275,- for den (de) andre. Barn av trenere og styremedlemmer er fritatt fra treningsavgiften. Ta kontakt med oss på [allidrett@ril.no](mailto:allidrett@ril.no) for refusjon.

#### Medlemskontingent i Ranheim IL

Barnet eller familien må være medlem i Ranheim IL for å delta på allidrett. Du vil motta en faktura i Hoopit etter nyttår for dette. Hvis dere lurer på noe, ta kontakt med oss på [allidrett@ril.no](mailto:allidrett@ril.no).

Ha en fin høst med allidrett og med mange fine opplevelser!