



Aktivitetsplan 2015-kullet - Allidrett vinter/vår 2021

Dette er en generell aktivitetsplan for alle grupper på 2015-kullet. Merk at flere av aktivitetene i vinter-/vårsesongen vil foregå til andre tider enn ved påmelding til høstsemesteret. Dette skyldes tilgang til ulike arenaer (ski/skøyter/friidrett/klatrings) og gjennomføring av aktiviteter som er felles for alle grupper (orientering og sykkel). Noen av aktivitetene i tabellen under er ikke helt bekreftet pr. desember 2020 og vi er til dels avhengig av været til alle uteaktiviteter. I tillegg må vi regne med noe endringer som følge av Covid-19-situasjonen. Så følg med i Hoopit!

Uke	Dag/Dato	Tid	Aktivitet	Sted	Ta med
1	Som i høstsemesteret		Første trening etter juleferien, salaktivitet	Gymsal	Gymsokker, vannflaske
2	**Mandag	17-18	Skøyter (Trondheim skøiteklubb)	Leangen kunstisbane	Skøyter og hjelm
3	Som i høstsemesteret		Salaktivitet/aking/uteaktivitet	Gymsal/ute	Gymsokker, vannflaske
4	Som i høstsemesteret		Salaktivitet/aking/uteaktivitet	Gymsal/ute	Gymsokker, vannflaske
5	Mandag	17-18	Skøyter (Falken)	Leangen kunstisbane	Skøyter og hjelm
6	*Tirsdag	17:15-18.00	Ski	Tjønnsstuggu	Ski
7	*Tirsdag	17:15-18.00	Ski	Tjønnsstuggu	Ski
8	VINTERFERIE				
9	*Tirsdag	17:00-19.00	Skirenn	Tjønnsstuggu	Ski
10	Torsdag	17:00-17:45	Friidrett	Ranheimshallen	Joggesko, vannflaske
10	Søndag	16:00-17:00	Svømming	Husebybadet	Badetøy
11	Torsdag	17:00-17:45	Friidrett	Ranheimshallen	Joggesko, vannflaske
11	Søndag	16:00-17:00	Svømming	Husebybadet	Badetøy
12	Torsdag	17:00-18:30	Ranheimsstafetten	Ranheimshallen	Joggesko, vannflaske, RIL t-skjorte
13	PÅSKEFERIE				
14	?		Klatring/salaktivitet	Grip/Gymsal	Joggesko, vannflaske
15	?		Klatring/salaktivitet	Grip/Gymsal	Joggesko, vannflaske
16	Som i høstsemesteret		Salaktivitet	Gymsal	Gymsokker, vannflaske
17	Som i høstsemesteret		Salaktivitet	Gymsal	Gymsokker, vannflaske
18	Tirsdag	17:00-17:45	Orientering	Hansbakkfjæra	Klær etter vær
19	Tirsdag	17:00-17:45	Orientering	Tjønnsstuggu	Klær etter vær
20	Tirsdag	17:00-17:45	Sykkel	Ranheim skole	Sykkel og hjelm
21	Som i høstsemesteret		Sykkel	Eberg trafikkgård	Sykkel og hjelm
22	Som i høstsemesteret		Sommeravslutning	Ute	

*Dersom det ikke er skiføre blir det salaktivitet på faste tidspunkt som i høstsemesteret

**Avlyst grunnet Covid-19. Vi jobber med alternativ skøyteøkt på Leangen denne uka i tidspunkt åpen for alle publikum

Skøyter

Skøyteaktiviteten foregår ved Leangen kunstisbane (ute).

Trondheim skøyteklubb/Falken skøyteklubb forbereder enkle øvelser/stasjoner. Har du problemer med å skaffe skøyter, gi beskjed til trenerne evt på allidrett@ril.no senest ei uke før treningen, så kan vi forsøke å hjelpe til med lån. Foreldre må følge egne barn, og bør også ha skøyter. Husk hjelm for liten og stor, varme klær og votter! Det er ikke tillatt med egne ishockey-køller etc på isen.

Skiaktivitet

Med forbehold om skiføre! Dersom snøen uteblir vil skiøktene bli erstattet av salaktiviteter til vanlig tid for gruppene. Skiaktiviteten gjennomføres ved Tjønnsstuggu, øverst på Reppe, i samarbeid med Ranheim Skiklubb. Vi opplever stort sprik i ferdighetsnivået til barna, så det er viktig at foreldre er med, med ski på beina, og hjelper sine barn. Hvis dere mangler utstyr, ta kontakt med trenerne så ser vi om vi kan hjelpe med utlån. Hvis vær og føre er på lag med oss avslutter vi skisesongen med skirenn på Tjønnsstuggu tirsdag 2.mars. Her må foreldrene regne med å bidra til gjennomføringen. Mer info kommer når det nærmer seg.

Svømming

Allidretten leier Husebybadet to søndager hvert semester. Svømming inngår i treningsavgiften. NB! Svømmingen er lagt opp til fri lek under foreldrenes tilsyn. På grunn av smittevernsrestriksjoner må vi se an svømmingen når det nærmer seg. Høsten 2020 ble det ikke mulig for oss å tilby svømming grunnet begrensning på 20 personer i badet samtidig. Følg med på Hoopit!

Friidrett

Friidrett blir avviklet i Ranheimshallen. Tildelt treningstid blir delt mellom årskullene de første to øktene. Barna blir fordelt på stasjoner ledet av sine trenere, muligens med hjelp fra noen ungdommer i RIL friidrett. Ta med joggesko. Vi arrangerer felles Ranheimsstafett for alle grupper torsdag 25.mars. Mer info kommer.

Klatring

Trondheim klatresenter - klatring/buldring gjennomføres i mindre grupper - mer info kommer.

Sykkel

Sykkelgruppa i RIL har tidligere arrangert sykkelaktivitet sammen med allidretten i skolegården ved Ranheim skole. Vi har også kontakt med Trikkestallen, og de er positive til å stille med en liten oppvisning ++. Tentativ plan: oppvisning, enkel "hinderløype", sykkelverksted, drikkestasjon. Mer info kommer.

Orientering

Vi arrangerer orientering i samarbeid med Nidarøst orientering. Dette blir tirsdager i uke 18 og 19. Foreldre følger egne barn.

Ta gjerne kontakt om dere har spørsmål eller tilbakemeldinger. Hvis du som forelder har lyst å bidra til allidretten, setter vi stor pris på det. Ta kontakt med Bernt Skjemstad på telefon eller send en mail til allidrett@ril.no. Vel møtt til en spennende utesesong!

Hilsen Aktivitetslederne