



Overhalla IL

Mosjonsprosjektet

LØP I LAG 2026

Fysisk aktivitet gir bedre helse. Overhalla IL friidrettsgruppa inviterer enkeltpersoner, bedrifter/virksomheter og andre til mosjonsprosjektet **Løp i lag 2026**. Vi legger opp til et fleksibelt der trening, fellesskap og glede skal være i fokus. Felles, organiserte tiltak gjennomføres hvis det er behov/interesse for det.

Løp- og mosjon er en viktig del av friidrettsgruppas aktivitet. Klubben deltar i St. Olavsstafetten og vi arrangerer Skageløpet, samt at klubbens løpere deltar i lokale, regionale eller nasjonale løp. Vi ønsker at flere skal bli med – på trening, men også i løp.

1. HVEM KAN DELTA?

- Alle som ønsker å komme i bedre form, 15-16 år og eldre, men viktigste målgruppe er ungdom/voksne. Ingen aldersgrense oppover.
- Spørre-/påmeldingsskjema sendes ut for å registrere interesse

2. NIVÅ OG AMBISJONER

- Ingen krav til prestasjon/nivå for å bli med. Hovedmålet er å bli i bedre form
- Ved oppstart setter hver enkelt sine individuelle mål og trener i tråd med disse

OILs mål: Økt deltakelse i trening og lokale løp (både trimklasse og konkurranseklasse) og minst ett lag i St. Olavsloppet

3. INNHOLD

- Hver enkelt deltaker velger sitt nivå: **Gå – jogg – løp**
- Treningsopplegg- og intensitet i tråd med deltakernes valg av nivå
- Trening individuelt eller i grupper
- Oppfølging i samsvar med interesse/behov
- Tema-/inspirasjonskveld om løpe- og styrketrening

Nivå 1: Gå

- Inntil 1 times gåtur i gruppe en gang i uka, eventuelt skitur
- Sirkeltrening i gruppe en gang i uka (evt. egentrening f.eks. på Fysiotrim)

MÅL: Gå uten tidtaking i Skageløpet, Namsosløpet, Saldilten (evt. andre lokale løp)

Nivå 2: Jogg

- 1 ukentlig joggetur enkeltvis eller i gruppe (gå/jogg), inntil en time
- Alternativt intervalltrening (varierende distanser/tidsbruk)
- Styrketrening (sirkel eller apparater) en gang i uka i gruppe eller individuelt f.eks. på Fysiotrim, deltakelse i ulike trimgrupper som alt er i gang

MÅL: Løpe med eller uten tidtaking, i Skageløpet, Namsosløpet, Saldilten (evt. andre lokale løp)

Nivå 3: Løp

- 1 løpeøkt (evt. intervalltrening) en gang i uka.
- 1 felles styrketrening (sirkel eller apparater), evt. egentrening på f.eks. Fysiotrim
- Individuelle løpeøkter ut over fellesøktene
-

MÅL: Løpe på tid i lokale løp (Skageløpet, Namsosløpet, Saldilten, Namdalskarusellen (Namdal løpeklubb), evt. andre lokale løp. Delta i St. Olavloppet, evt. Steinfjellstafetten. Delta i andre løp regionalt/nasjonalt (f.eks. Trondheim Maraton, løp i Steinkjer, Verdal, Levanger

4. PRAKTISK TILRETTELEGGING

- OIL Friidrett ordner treningsrom for styrketrening hvis det er behov for det. Evt. egentrening på f.eks. Fysiotrim
- Fellestreninger bør ha en ansvarlig, som tilrettelegger og leder økta
- Hvis det er ønskelig: Faste oppmøtetider-/steder for felles økter
- Mulighet for testing av form/framgang

5. ØKONOMI

- Alle oppfordres til å betale årskontingent i OIL og representere klubben i løp
- Det kan bli deltakeravgift for økter der vi leier lokaler. Hver enkelt betaler egenandeler på Fysiotrim eller deltakelse i organiserte tilbud (OIL eller andre)
- OIL friidrett administrerer fellesopplegg.
- Øvrige kostnader (klær, startkontingent mm) dekkes av den enkelte
- Anbefaler helårslisens i friidrettsforbundet (forsikring mm – se www.friidrett.no)
-

SAMLA MÅL FOR PROSJEKTET:

- Minst 50 nye deltakere i treningsgrupper og som nye OIL-medlemmer
- Minst 10 bedrifter/virksomheter har registrerte treningsgrupper
- Minst 100 deltakere fra Overhalla i Namsosløpet
- Minst 200 deltakere totalt i Skageløpet
- Minst 1 lag i St.Olavloppet og i Steinfjellstafetten
- Deltakelse i/utenfor regionen ut over dette (uten konkrete mål)

OVERHALLA IL FRIIDRETTSGRUPPA

Kontakt:

Sverre Homstad 913 76 663

Ragnar Prestvik 913 08 579