

Ski-aktivitetsplan vinteren 2018 for

2002 til 2010-modeller, tilhørende:



Treningsgrupper:

1. 2010-2009 (8-9 år)
2. 2008-2007 (10-11 år)
3. 2006-2002 (12+, aktivgruppa)

Felles oppmøtested og oppmøtetidspunkt for alle gruppene

Dag	Tidspunkt	Stilart	Sted	Merknader
To: 04.01	18.00-19.30	Fristil NB! Kun 10-11 år samt 12+	Trehjørningen, Kvål	Snø- og føreforhold kan føre til justeringer på planen. Ved endringer skal vi prøve å gi beskjed seinest ett døgn før den aktuelle treningen. <u>Sjekk mail regelmessig.</u>
Ma: 08.01	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan, Hovin	
Ma: 15.01	18.00-19.30	Klassisk	Fremo, Ler	
Ma: 22.01	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan, Hovin	
Ma: 29.01	18.00-19.30	Klassisk	Fremo, Ler	
Ma: 05.02	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan, Hovin	
Ma: 12.02	18.00-19.30	Fristil	Trehjørningen, Kvål	
Uke 8		Vinterferie		
Ma: 05.03	18.00-19.30	Klassisk	Kvennabakkan, Hovin	
Ma: 12.03	18.00-19.30	Klassisk	Fremo, Ler	
Ma: 19.03	18.00-19.30	Fristil: Siste skitrening	Trehjørningen, Kvål	

Kommentar til treningene:

Som på barmarkstreningen tidligere i høst fortsetter vintertreningen på **mandager** og **torsdager**, men kun ut uke 1. **Fra uke 2 og sesongen ut trener vi én gang felles i uka.** Årsaken er enkel; fra da av har enkelte av samarbeidsklubbenes poengrenn kommet i gang samt at det er mange fristende skirenn å delta på, både i helgene og midt i uka (se anbefalte renn). Oppfordring: Gå på ski så ofte du kan (egentrening, turer og hopp).

Poengrenn eller karusellrenn 2018

Det ønskelig at så mange som mulig deltar på de klubbvise poengrennene. Også i år kan du delta gratis på samarbeidsklubbenes poengrenn. Det forutsetter at du selvfølgelig registrerer og betaler for å være med på poengrennene som din klubb arrangerer. Har du gjort det, kan du velge å være med på poengrenn på de ukedagene som passer best. Husk å melde deg på hvis du skal delta utenbygds (ta gjerne en telefon til den aktuelle arrangøren og varsle at du kommer – første poengrenn er som regel travel for arrangøren). Premie får du kun hos moderklubben.

Poengrenn og klubbmesterskap 2018: Trønder-Lyn, (torsdager)



Sted: Lysløypa i Trehjørningen.

Oppmøte fra kl. 17:30. Påmelding kl. 17:30 – 17:50(må overholdes), men gjerne på forhånd, se nedenfor. Utøvere som ikke overholder tidsfristen, må påregne og starte til slutt, evt. gå uten tidtaking. Start ca 18:30(1.trinn)

Pris: kr. 70 for enkeltrenn, Kr. 250,- for 1 deltaker, alle 6 renn. Kr. 450,- for 2 deltakere, alle 6 renn. Kr. 600,- for 3 deltakere, alle 6 renn. Kr. 700,- for 4 deltakere, alle 6 renn.

For å oppnå rabatter/søskenmoderasjon forutsettes påmelding / betaling på 1. renn, ellers kr. 70,- pr renn. Rabattene gjelder kun poengrennene. Påmelding kan gjøres på forhånd til alle renn på e-post: asbjorhe@gmail.com fram til kl 17 eller tlf(sms): 41460325 , betaling skjer ved oppmøte eller til kto 4230.09.10135. Vi har kortterminal og vipps 79111.

Alle renn går på torsdager:

1. 11. januar – klassisk
2. 18. januar – skicross
3. 25. januar – fristil
4. 1. februar – klassisk
5. 8. februar – fristil sprint
6. 15. februar – fristil
7. 1. mars – klassisk Klubbmesterskap

ELGDILTEN(turrenn) blir arrangert en godværsdag på helg på sen vinteren. KRETSRENN blir arrangert søndag 4. februar i fristil.

P-avgift: selges på løpsdager, kr. 200,- pr sesong, evt i nettbank(da sender vi kvittering på e-post)

Dagavgift kan betales pr SMS(se oppslag ved parkering og i skihytta)

Full premiering til de som fullfører 3 løp, og ekstrapremier til de som deltar på minst 5 renn.

Skikarusell og klubbmesterskap 2018: Flå, (onsdager)



Sted og tid: Alle renn er på onsdager kl.18.00, lysløypa (Flåklyparennene er på Langmyra).

Klassekonkurranse: I 2017 vant 3. klasse premien for størst prosentvis deltakelse. Hvem vinner fruktkurva i år?!

- 1 10. januar Skilek (gratis)
- 2 17. januar Skilek (gratis)
- 3 Fristil 24. januar Poengrenn med eller uten tidtaking
- 4 Klasisk 31. januar Nullrenn
- 5 Fristil 7. februar Poengrenn med eller uten tidtaking
- 6 Klasisk 14. februar Poengrenn med eller uten tidtaking
- 7 Klassisk 28. februar KLUBBRENN
- 8 7. mars Flåklyparennene

NB! Endringer på arrangementene kan forekomme pga. snø- og føreforhold. Følg med på hjemmesida og facebook samme dag (Flå il Ski).

Påmelding skikarusell/ Klubbrenn

Send mail med fullt navn og fødselsår til: flaaski@gmail.com innen mandag 22. januar. Etteranmelding på renndager i skihytta fra kl.17.00 til 17.45 på.

Startkontingent for skikarusell (inkl. klubbrenn):

200 kr per pers/max 500 kr per familie

Deltagelse enkeltrenn 50 kr.

Premieutdeling

Flå skole mandag 12. mars. Her får skiløperne premier for poengrenn og årets skiklasse v/Flå skole kåres. Flå IL trim ønsker også å hedre Flåtrimmere denne kvelden.

Premieutdeling for klubbrenn blir gjennomført i skihytta umiddelbart etter rennet.

Poengrenn 2018: Lundamo og Hovin (onsdag og torsdager)



Poengrenn Kvennabakkan 2018		
Onsdag	10.jan	Gauldalssprinten er lørdag 3. mars.
Torsdag	18.jan	
Onsdag	24.jan	Betaling av renn betales på vips eller kontant. De som vet at barna skal være med på alle renn, betaler for alt ved første renn.
Torsdag	01.feb	
Onsdag	07.feb	Prisen på enkeltrenn er kr: 50.- & 300 kr for alle renn. Vi legger ut påmeldingslink på facebook og hjemmeside. Med åpning for manuell påmelding på selve kvelden også, selvsagt.
Torsdag	15.feb	
Onsdag	28.feb	Premieutdeling torsdag 5. april i Hovin Samfunnshus.
Torsdag	08.mar	
Onsdag	14.mar	
Torsdag	22.mar	

Påmelding til skirenn og anbefalte renn

Nedenfor finner du anbefalte skirenn for skisesongen 2017-2018. Påmelding skjer som regel online (Min idrett). Renn markert med gult er samarbeidsklubbens egne arrangement. Støtt opp om nærmiljøet og vårt arbeid for langrennssporten!

Vi har meget gode erfaringer med stafetter. Det er spennende og miljøskapende på tvers av klubbgrenser. I år skal vi prøve å stimulere flere til å delta på stafetter. Og vi har som har så mange løpere, kan enkelt få til både mange rene klubbtag og mixlag. Mulighetene er mange. Stafettene blir annonsert både på trening og på mail i god tid før arrangementet. Påmelding til din klubbkontakt.

Oppmøte på skirenn:

Det har vært flott om vi i samarbeidsklubbene kunne ha hatt felles base-camp i under skirenn, trivelig og sosialt. Herved foreslås det at de klubbvise vimplene ikke settes langt fra hverandre. Skulle din klubbs vimpler ikke være der, gå da bort til en av de trivelige naboklubbene (fra samarbeidsklubbene). Vi trener jo sammen!

Hvis du er usikker på smøring av ski forbindelse med et skirenn utenbygds, ta kontakt med noen av de voksne under de klubbvise vimplene. Vi har smørebenk og kanskje kan vi gi gode råd. Ta kontakt altså!

Anbefalte skirenn: Sjekk <http://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/terminliste/> for opplysninger om stilart, sted og annet av interesse.

16.12.2017	Heimdalsprinten	Heimdal Ski	Langrenn
17.12.2017	Rindalsrennet 2017	Rindal IL	Langrenn
27.12.2017	Sparebank1 cup1 Juleskirenne	Nor, IL	Langrenn
28.12.2017	Julerenn	Tydal IL	Langrenn
31.12.2017	Strindheimstafetten - KM Stafett	Strindheim IL	Langrenn
07.01.2018	Jervskogrennet	Hommelvik IL	Langrenn
10.01.2018	Dalgårdstafetten 2018	Byåsen IL	Langrenn
13.01.2018	Budalsrennet	Budal IL	Langrenn
14.01.2018	Granlundrennet	Stadsbygd IL	Langrenn
14.01.2018	Kretsrenn Surnadal	Surnadal IL	Langrenn
14.01.2018	Jårasprinten	Svorkmo N.O.I.	Langrenn
17.01.2018	Nyttårsrennet	Vikvarvet IL	Langrenn
20.01.2018	Aurdalsrennet 2017	Aure IL	Langrenn
21.01.2018	Ramsjørennet	Skaun IL	Langrenn
21.01.2018	Sparebank1-cup, KM langdistanse friteknikk	Skaun IL	Langrenn
21.01.2018	Nordmarka Rundt	Klæbu IL	Turrenn
27.01.2018	Sparebank 1 Cup nr. 3 - KM Sprint	Rindal IL	Langrenn
28.01.2018	Flårennet	Flå IL	Langrenn
03.02.2018	Uglarennet 2018	Byåsen IL	Langrenn
03.02.2018	Singsåsrennet	Singsås IL	Langrenn
04.02.2018	Trønder-Lyn Rennet	Trønder-Lyn	Langrenn

		Idrettslag	
07.02.2018	Langrennscross - Rindal	Rindal IL	Langrenn
10.02.2018	Melhusbanken skifestival	Melhus Idrettslag	Langrenn
10.02.2018	Sparebank1 cup 4, KM normaldistanse	Byaasen Skiklub	Langrenn
11.02.2018	Ranheimstafetten/KM sprintstafett	Ranheim Skiklubb	Langrenn
11.02.2018	Eindriderennet	Stadsbygd IL	Langrenn
14.02.2018	Bratsbergstafetten	Bratsberg IL	Langrenn
14.02.2018	Knykenstafetten	Orkdal IL	Langrenn
18.02.2018	Jutulrennet	Hovin IL	Turrenn
28.02.2018	Heimdalstafetten	Heimdal Ski	Langrenn
03.03.2018	Gauldalssprinten 2018	Lundamo IL	Langrenn
04.03.2018	Seterrennet 2018	Flå il	Langrenn
07.03.2018	Buviksprinten	Buvik IL	Langrenn
10.03.2018	Orkdalsbanken Tour de Knyken	Orkdal IL	Langrenn
10.03.2018	Bersrennet 2018	Røros IL	Turrenn
10.03.2018	Strindheimrennet	Strindheim IL	Langrenn
11.03.2018	Malvikrennet	Malvik IL	Langrenn
11.03.2018	Rindølrennet 2018	Rindal IL	Turrenn
14.03.2018	Soknastafetten	Sokna IL	Langrenn
17.03.2018	SpareBank 1 Cup nr.5	Selbu IL	Langrenn
18.03.2018	SpareBank 1 Cup nr.6	Selbu IL	Langrenn
28.03.2018	Sandfjellrennet	Sokna IL	Turrenn
		Hitterdal og Feragen	
31.03.2018	Kromgruverennet	IL	Turrenn
07.04.2018	Hølundrennet 2018	Leik, IL	Langrenn
08.04.2018	Sørprennet	Orkdal IL	Turrenn
	Marit Bjørgen-Rennet klassisk turrenn		
14.04.2018	14/28 k	Støren Sportsklubb	Turrenn
14.04.2018	Marit Bjørgen-Rennet klassisk 8-14 år	Støren Sportsklubb	Langrenn

Koordinatorer, aktiviteter og trening: Nils Bakken og Jon Olav Røsbjørgen

Trenere sesongen 2017-2018:	Gruppe (årgang)
Jon Røstum, 952 21 407 (gruppeansvarlig) jon.rostum@sintef.no Per Egil Bjørgen, 977 42 469 per@trimtex.no Jakob Høvik, j.aunehovik@gmail.com	12+ (Aktivgr.)
Anders Bjørgen, 900 12 756 (gruppeansvarlig) anders.bjorgen@gmail.com Nils Bakken, 901 50 186 bakken_nils@hotmail.com	2007-2008
Kari Bjørgen, 959 45 717, (gruppeansvarlig) bb_av@yahoo.no Svein Erik Jønland, 474 55 110, er-joenl@online.no	2009-2010

Klubbkontakt (lurer du på noe?)	
Hovin il	Svein Erik Jønland, 47455110, er-joenl@online.no
Lundamo il	Mariann Bjørgen, 97678156, mariann.bjorgen@gmail.com
Flå il	Jon Olav Røsbjørgen, 95213370, ionnolav@hotmail.com
Trønder-Lyn il	Asbjørn Hepsø, 41460325, asbjorhe@gmail.com

