



SKI

LEK –TRENING-AKTIVITET

VINTEREN 2019



Velkommen til skilek, trening og aktivitet

Vi ønsker alle barn og unge fra Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå velkommen til vinterens skitreninger! Lekbetont og allsidig aktivitet er stikkord for treningene. Noen har vært med før, andre er nysgjerrige på hva skitreningene går ut på! Vi håper alle gutter og jenter som synes det er gøy med ski og uteaktivitet blir med – det er aldri for sent å begynne!

Samarbeidsklubbene

Vi har i flere år hatt et tett og godt samarbeid mellom Trønder-Lyn, Lundamo, Hovin og Flå! Vi har stor tro på at treningene gir både glede, varierte aktiviteter, mestringsfølelser, god trening og mange nye bekjentskaper på tvers av klubbene. Vi oppfordrer foreldre til å bli med som aktive voksenpersoner på treningene. Det er både sosialt – og til hjelp og støtte på treningene. Treningene i vinter vil i utgangspunktet være på Kvennabakkan på Hovin, Trehjørningen på Kvål og Lysløypa på Fremo. Ta kontakt om du er usikker på hvor du skal kjøre!



Klubbkontakt

Vi håper dere tar kontakt med oss om noe er uklart!!

Hovin il	Nils Bakken, 90150186 bakken_nils@hotmail.com
Lundamo il	Petter Leinslie, 47314054 ski@lundamoil.no
Trønder-Lyn il	Asbjørn Hepsø, 41460325, asbjorhe@gmail.com
Flå il	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no
Koordinator	Svanhild Engan, 92248146 svanhild.engan@melhus.kommune.no

Treningsgrupper

Vi tilbyr i vinter 4 ulike treningsgrupper. Skibarna kan selv være med å velge treningsgruppe som passer. Vi har dyktige, tydelige og engasjerte trenere.

Farger	Veiledende	Fokus	
Grønn	2010-2011	Skilek	
Blå	2009-2006	Skilek og teknikk	
Rød	2004-2008	Teknikk, fart og mer systematisk trening	
Svart	2004->	Teknikk, fart og systematisk trening	

SKITRENINGER VINTEREN 2019

Her er en oversikt over samarbeidsklubbenes treninger og skirenn denne sesongen.

Dette er en veiledende plan da snø og føreforhold kan føre til endringer. Stilart kan variere, og kan endres pga føret. Følg med på Skisiden på FB regelmessig! (Endring kan skje inntil kl.16.00 på treningsdagen.)

Dag	Tid	Stilart	Sted	Merknader
Mandag 7.1	18.00-19.30	Fristil	Trehjørningen – hvis det snør og ikke regner....	FØLG MED PÅ FB om ev endring!!
Mandag 14.1	18.00-19.30	Fristil	Lysløypa på Fremo	Påmelding til Flårennet
SØNDAG 20.1		Fristil	FLÅRENNET	
Mandag 21.1	18.00-19.30		Kvennabakkan	
SØNDAG 27.1		Klassisk/fri	JUTULRENNET	Turrenn
Mandag 28.1	18.00-19.30	Fristil	Trehjørningen	Påmelding til Trønderlynrennet
SØNDAG 3.2		Fristil	TRØNDERLYNRENNET	
Mandag 4.2	18.00-19.30		Lysløypa på Fremo	
Mandag 11.2	18.00-19.30		Trehjørningen	
Mandag 25.2	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan	Påmelding til Gauldalssprinten.
LØRDAG 2.3		Fristil	GAULDALSSPRINTEN	
SØNDAG 3.3		Klassisk	SETERRENNET	Turrenn
Mandag 4.3	18.00-19.30		Lysløypa på Fremo	
Mandag 11.3	18.00-19.30		Kvennabakkan	Øve på stafett
Mandag 18.3	18.00-19.30		Trehjørningen	
Mandag 25.3	18.00-19.30		Lysløypa på Fremo	
Mandag 1.4	18.00-19.30		Kvennabakkan	

SKIRENN 2019

Det er mange skirenn som arrangers i vår krets! Det å være med på skirenn er både spennende og morsomt! Skikretsen ønsker ikke at det skal være for stort fokus på konkurranse, men at det viktigste er å delta. Alle som deltar i de yngste klassene får premie! Klubbene betaler deltakeravgiften til løperne.

Nedenfor ser dere noen av rennene, men på <http://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/terminliste/> vil dere se den komplette oversikten. Der vil dere også finne informasjon om rennene, stilart og påmeldingsfrist. Er du usikker på hvordan du melder på skirenn – så spør!! Påmelding på rennene skjer som regel online (på MinIdrett). Vi oppfordrer alle til å delta på rennene som Samarbeidsklubbene arrangerer!

Vi har meget gode erfaringer med stafetter. Det er både spennende og miljøskapende. Vi kan både stille som rene klubblag – og mix mellom klubbene. Mulighetene er mange. Vi håper alle har lyst til å bli med på stafett! Påmeldingen skjer til klubbkontaktene.

Vi i samarbeidsklubbene har felles base-camp under skirennene! Vi setter klubbens vimpler tett ved hverandre – og er ikke din klubbs vimpel der – så finner du en av samarbeidsklubbens vimpler! Hvis du er usikker på smøring av ski i forbindelse med et skirenn, så ta kontakt med noen av de voksne under vimplene. Vi hjelper hverandre.



12.01	<u>Budalsrennet</u>	Arrangør Budal IL	Langrenn
19.01	<u>SP1-cup 3 Uglarennet 2019</u>	Arrangør Byåsen IL	Langrenn
20.01	<u>Flårennet</u>	Flå IL	Langrenn
27.01	<u>Jutulrennet</u>	Hovin IL	Turrenn
02.02	<u>Singsåsrennet</u>	Singsås IL	Langrenn
03.02	<u>Trønder-Lyn Rennet</u>	Trønder-Lyn Idrettslag	Langrenn
09-10.02	<u>Midt Norsk Mesterskap Ski</u>	Røros IL	Langrenn
13.02	<u>Knykenstafetten</u>	Orkdal IL	Langrenn
17.02	<u>Hølundrennet</u>	Leik, IL	Langrenn
27.02	<u>Heimdalstefetten</u>	Heimdal Ski	Langrenn
02.03	<u>Gauldalssprinten 2018</u>	Lundamo IL	Langrenn
03.03	<u>Seterrennet</u>	Flå il	Turrenn
06.03	<u>Bratsbergstafetten</u>	Bratsberg IL	Langrenn
06.03	<u>Buviksprinten</u>	Buvik IL	Langrenn
09.03	<u>Orkla Sparebank Tour de Knyken</u>	Orkdal IL	Langrenn
09.03	<u>Melhusbanken skifestival</u>	Melhus Idrettslag	Langrenn
10.03	<u>Ranheim stafetten /KM sprintstafett</u>	Ranheim Skiklubb	Langrenn
13.03	<u>SOKNASTAFETTEN</u>	Sokna IL	Langrenn
24.03	<u>SP1-cup 4/KM Normal</u>	Surnadal IL	Langrenn
27.03	<u>Dalgårdstafetten 2019</u>	Byåsen IL	Langrenn
06.04	<u>Marit Bjørgen-Rennet</u>	Støren Sportsklubb	Langrenn
06.04	<u>Sparebank1 Cup nr. 5</u>	Rindal IL	Langrenn
07.04	<u>Sparebank1 Cup nr. 6</u>	Rindal IL	Langrenn