



SKI

LEK –TRENING-AKTIVITET

VINTEREN 2020



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 bekjenskaper 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 5 ulike treningsgrupper. Skibarna kan selv være med å velge treningsgruppe som passer. Det er fast trening på mandager. Rød og svart trener også på torsdager.

Farger	Veiledende	Fokus
Grønn	2010-2013	Skilek
Blå	2008-2010	Skilek og teknikk
Rød	2005-2008	Teknikk, fart og mer systematisk trening
Svart	2005->	Teknikk, fart og systematisk trening
Grå	Voksne i alle aldre	Lavterskeltilbud, trivsel og trening.

SKITRENINGER VINTEREN 2020

Her er en oversikt over samarbeidsklubbenes treninger og skirenn.

Dette er en veiledende plan. Snø og føreforhold kan variere, så følg med på Skisiden på FB om ev endringer (endring kan skje inntil kl.16.00 på treningsdagen.)

Stilart gjelder ikke for Grønn gruppe, de har fri stil på skileken 😊

Dag	Tid	Stilart	Sted	Merknader
Mandag 06.01	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	SE PÅ FB om ev endring!!
Torsdag 09.01	18.00	Fri	Fremo	
Mandag 13.01	18.00-19.30	Klassisk	Kvennabakken	
Mandag 20.01	18.00-19.30	Fri	Fremo	Påmelding til Flårennet
LØRDAG 25.01		Fristil	Flårennet	
Mandag 27.01	18.00-19.30	Fri	Trehjørningen	Påmelding til Trønderlynrennet
SØNDAG 03.2		Fristil	Trønderlynrennet	
Mandag 04.02	18.00-19.30	Klassisk	Kvennabakken	
Mandag 10.02	18.00-19.30	Klassisk	Fremo	
Mandag 24.02	18.00-19.30	Fri	Kvennabakkan	Påmelding til Gauldalssprinten
LØRDAG 29.2		Fristil	Gauldalssprinten	
Mandag 02.03	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	
Onsdag 04.03	18.00	FRI	Flåklyparenn på Langmyra	Ta med grillmat og drikke 😊
Mandag 09.03	18.00-19.30	Klassisk	Kvennabakken	
Mandag 16.03	18.00-19.30		Trehjørningen	Premieutdeling Flå
Mandag 23.03	18.00-19.30		Kvennabakken	AVSLUTNING

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 Minldrett). Vi oppfordrer alle til å delta på rennene som Samarbeidsklubbene arrangerer! De er markert med **grønt**. SP1-CUP er for de fra 13år og oppover. Cupen er markert med **rødt**.

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.



22.12	Rindalsrennet	Rindal il	Langrenn
27.12	Juleskirenn	Nor, il	Langrenn
28.12	SP1-CUP NR1 Julerennet	Tydal il	Langrenn
31.12	Strindheimstafetten	Strindheim il	Langrenn
04.01	SP1-CUP NR 2, KM NORMAL FRI	Leik il	Langrenn
12.01	Uglarennet 2020	Byåsen IL	Langrenn
18.01	Størenrennet	Støren	Langrenn
25.01	Flårennet	Flå IL	Langrenn
26.01	SP1-CUP NR 3, KM, SPRINT KLASSISK	Surnadal il	Langrenn
01.02	Singsåsrennet	Singsås IL	Langrenn
02.02	Trønder-Lyn Rennet	Trønder-Lyn Idrettslag	Langrenn
08.02	MIDTNORSKMESTERSKAP, KLASSISK	IL STJØRDALS-Blink og Lånke il	Langrenn
09.02	MIDTNORSKMESTERSKAP, FRI		Langrenn

12.02	<u>Bratsbergstafetten</u>	Bratsberg IL	Langrenn
15.02	Budalsrennet	Budal iL	Langrenn
22.02	<u>Orkla Sparebank Tour de Knyken</u>	Orkdal IL	Langrenn
26.02	<u>Heimdalstefetten</u>	Heimdal Ski	Langrenn
29.02	<u>Gauldalssprinten 2018</u>	Lundamo IL	Langrenn
01.03	<u>Seterrennet</u>	Flå il	Turrenn
01.03	SP1-CUP NR 4, LANGDISTANSE FRI	Selbu il	Langrenn
04.03	<u>Buviksprinten</u>	Buvik IL	Langrenn
07.03	Rensfjellrennet	Vikvarvet il	Turrenn
07.03	<u>SOKNASTAFETTEN 2020</u>	Sokna IL	Langrenn
08.03	<u>Ranheim stafetten /KM sprintstafett</u>	Ranheim Skiklubb	Langrenn
11.03	Knykenstafetten	Orkdal il	Langrenn
14.03	<u>Melhusbanken skifestival</u>	Melhus Idrettslag	Langrenn
15.03	Jutulrennet	Hovin IL	Turrenn
21.03	SPI-CUP NR 5 Langrennscross	Rindal il	Langrenn
22.03	SP1-CUP NR6 duthlon	Rindal il	Langrenn
25.03	<u>Dalgårdstafetten 2019</u>	Byåsen IL	Langrenn
28.03	<u>Marit Bjørgen-Rennet</u>	Støren Sportsklubb	Turrenn
28.03	<u>Marit Bjørgen-Rennet</u>	Støren Sportsklubb	Langrenn
01.04	Nea-stafetten	Tydal il	Langrenn
02.04	Trondheim Skishow	Byåsen il	Langrenn