

MEDLEMSBLAD
2021/2022

mjøSki



De litt større stjernene s. 9

Lysløyperenn s. 10

Skiskytterenn s. 13

De aller yngste stjernene s. 30

Hopp og kombinert s. 34

Ekspedisjon Grønland s. 44



nrp
nrpsport.no

*...med forkjærlighet
for sykkel og ski*



Mjøsskis samarbeidspartner på ski og utstyr - meld deg inn i Mjøsski for å sikre deg gode rabatter på sportsutstyr og hjelp klubben med å bygge cashback. NRP Sport er stolt sponsor av Mjøsski og har ekstra hyggelige priser for deg som er medlem.



NRP Sport // Brugata 19 // 2380 Brumunddal
Tlf 917 11 685 // www.nrpsport.no



STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

BLI GRASROTGIVER I DAG!
DU KAN BLI GRASROTGIVER I ALLE NORSK TIPPINGS
KANALER ELLER VED Å SENDE SMS:
"GRASROTANDELEN 995929430" TIL 60000



Innholdsfortegnelse

Leder	4	Allidrett	33
Regler for MjøsSki	6	Hopp og kombinert i MjøsSki	34
Medlemskap	7	Familiesamling 20-21.november	38
Økonomisk støtte til utøvere 2020/2021	8	Harald Olsen Hederspris	41
De litt større stjernene	9	Ekspedisjon Grønland	44
Løypetraseer lysløyperenn Veldre Sag	10	Rapport anleggsutvalget 2021	46
Prioriterte Skiskytterrenn	13	Instruks for vedlikehold og smøring av ski	48
Løypekart Danseråsen	15	Sommerskiskolen	52
Løypekart Byflaten - 17 km'n	17	Skiskyttereskolen 2021 i MjøsSki	53
Løypekart Vollkoia - Gåsbu - Budor	19	Sesongstart Natrudstilen 2021	54
Skiskyttergruppa	22	JR NM skiskyting 2022	55
Langrennsgruppa	26	Årshjul for MjøsSki	56
De aller yngste stjernene i MjøsSki	30	Samarbeid med Sykkelgruppa	58

Gi Grasrotandelen til MjøsSki



Det er nå 143 personer som støtter MjøsSki med sin Grasrotandel, og hvert år blir vi flere! I 2020 genererte grasrotandelen nesten kr 70 000 til sportslig satsning for våre skiløpere. Vi ønsker å verve flere grasrotgivere så vi kan forsterke og bedre det sportslige tilbudet på Veldre sag

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonen
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send "Grasrotandelen 99 59 294 30" til 60 000

Kjære skivenner

En ny sesong stå for døren. Og dermed også et nytt MjøsSkimagasin. Dette har nå blitt en førjulstradisjon. Den første snøen har allerede både kommet og gått igjen. Også 2021 har vært et svært spesielt år for oss alle. Smittesituasjonen i Norge med hensyn til Covid-19 har preget også dette året. Vi i MjøsSki har selvsagt også merket dette godt. Våre trenere og tillitsvalgte har hele tiden måtte forholde seg til regler om smittevern, avstandskrav, max antall deltakere i gruppe, stengt cafe og servering, utarbeidelse av manualer etc. Jeg vil takke dere alle frivillige for at dere har stått på og vært løsningsorienterte og positive i situasjonen som har vært.

I skrivende stund synes det som om myndighetene stort sett har kontroll og at vi kan påregne en tilnærmet normal skisesong.

Frafall av ungdom fra deltakelse i idrett og frivillig arbeid har vært et tema under coronaperioden. Vi ser også i MjøsSki at dette kan være en utfordring. Det har vært en negativ utvikling de siste par årene på deltakelse i treningsgrupper og lysløyperenn for aldersgruppene fra 12 år og oppover. Sammen håper vi å snu dette.

Frivillig arbeid i lag og foreninger har i alle år vært tuftet på dugnadsarbeid. MjøsSki har mange trofaste medlemmer som står på for klubben år etter år. Denne innsatsen er uvurderlig, en stor takk til dere alle. Et eksempel på dette er dugnadsarbeidet som ble gjennomført i forbindelse med nasjonal åpning av skiskytterseongen på Natrudstilen 13 og 14 november. Her bidrog MjøsSki med om lag 100 frivillige til sammen.

MjøsSki sin visjon er: «Skiglede for flest mulig, lengst mulig» og «Veldre sag – den naturlige møteplassen på vinterstid» Dette ligger som grunnpillarene for arbeidet som gjøres i klubben.

Skiglede handler om trening og det å være ute i naturen, men også om trivsel og samhold. Dette er noe vi ønsker å understreke. Vi må «framsnakke» hverandre, se hverandre og bry oss. Godt klubbssamhold gir trivsel. Blide MjøsSkimedlemmer er den beste pr vi som klubb kan få. Det er ingenting som er så smittsomt som et smil. Klubben ønsker å legge til rette for styrket samhold. Et eksempel på dette er derfor familie- og miljøsamling for klubben. Årets samling ble gjennomført 20-21 november på Rustad fjellstue og hotel med omlag 75 blide deltakere.

Veldre sag er under stadig utvikling. Denne sesongen har det også vært arbeidet med vedlikehold av løypenetten og utvidelse og utbedring av parkeringsarealet. Utvikling og løpende vedlikehold av anlegget er viktig for å kunne møte framtidens krav til oss som arrangører, og samtidig ha gode fasiliteter for aktivitet til våre barn og unge. Anlegget vårt er viktig, dette tar mye fokus og tid.

Klubben har fått tildelt Jr NM i skiskyting i skiskyting 2. helgen i mars -22. Dette blir spennende, og vi gleder oss til dette. Klubben har som målsetting å arrangere et større skirenn innenfor langrenn eller skiskyting hvert år. Vi ser at dette gir større samhold i klubben, det bidrar til penger i klubbkassa og det er et godt virkemiddel for å markedsføre klubben.

Brumunddal sykleklubb er en god samarbeidspartner, de bidrar til å fylle Veldre sag med aktivitet på sommer og høst. Rundbaneløypa er ferdig og det bygges flere momenter, blant annet plankesti, hopp o.l. Klubben gjennomførte NM i rundbane terrengsykling siste helga i juni 2021. Vi gleder oss over dette og synes det er flott at anlegget blir brukt sommer som vinter. Vi har felles interesser med sykkelklubben om idrettsglede for barn og unge, og mange av våre medlemmer som bruker skilue om vinteren har sykkelhjelm om sommeren. Det ligger derfor veldig godt til rette for et videre samarbeid.

MjøsSki har et stort og omfangsrikt løypenetten, både inne på stadion, konkurranseløype og turløyper i Danseråsen og Veldre. Det er krevende å holde både tur og konkurranseløyper oppe og ryddet, mye dugnadsarbeid må gjøres. Vi i MjøsSki ønsker imidlertid også å ha et tilbud til de som ønsker å gå på ski i bygda si. Derfor er intensjonen vår er at store deler av det gamle løypenetten fortsatt skal holdes oppe. Vi håper at dette også kan være et tiltak for å få flere til å bli medlem i klubben, «for sin egen del». Vi tenker at er du glad i å gå på ski og bor i Brumund, Veldre eller Brumunddal bør det være helt naturlig at du er medlem i MjøsSki.

MjøsSki skal være en breddeklubb, men vi har også mange talentfulle junior- og seniorløpere som deltar på nasjonalt nivå både i langrenn og skiskyting. Sesongen 21-22 har klubben 3-4 hardt satsende seniorløpere i henholdsvis langrenn og skiskytingen. I tillegg er det flere juniorløpere som satser og trener mye. Det blir spennende å følge våre løpere også denne sesongen. Gode utøvere er flotte forbilder for de yngre løperne våre og viktig i rekrutteringsarbeidet.

Det er naturlig å takke våre samarbeidspartnere og sponsorer, uten deres bidrag hadde det blitt vanskelig å drive frivillig arbeid for barn og unge. Hovedsponsorer dette året er: NRP, BDO, Sparebank 1 Østlandet, Eidsiva bredbånd og Eidsiva Energi. Dessuten har vi fått på plass et nytt samarbeid med Wood hotel by Frichs, som vi håper kan utvikle seg ytterligere. Vel så viktig er det å nevne at næringslivet har vært svært positive og bidratt med støtte når vi har ringt rundt for å skaffe annonsører til dette magasinet. Uten dere i næringslivet hadde vært vanskelig å få til en slik utgivelse. Så tusen takk og vi håper det bidrar gjensidig tilbake!

MjøsSki sin visjon

“Skiglede for flest mulig, lengst mulig”

“Veldre Sag - Den naturlige møteplassen på vinterstid”

Videre er det naturlig å takke markedsutvalget med primus motor Pål. Han har sammen med Arne Henrik stått i front og gjort utgivelsen av MjøsSki magasinet mulig også denne sesongen.

Til slutt vil jeg på vegne av styret i MjøsSki ønske alle utøvere, foreldre og samarbeidspartnere lykke til med skisesongen. God lesning!

Med vennlig hilsen

Bjarte Holm



Leder i MjøsSki, Bjarte Holm



Entusiaster. Lokalpatrioter. Ildsjeler. Vi heier på dere, og er stolte over å være en støttespiller for MjøsSki.

bdo.no



FORMÅL, RETNINGSLINJER OG VERDIER FOR MJØSSKI

Idrettslagets formål

MjøsSki skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

MjøsSki sine verdier

Inkluderende

Alle er velkommen i MjøsSki!

Ambisjøs

MjøsSki skal være best på bredde, talentutvikling og anlegg!

Glede

Vi skal ha det gøy sammen i MjøsSki!

Livskvalitet

Aktivt medlemskap i MjøsSki gir økt livskvalitet!

MjøsSki sine mål

MjøsSki skal være en ledende ski- og skiskytterklubb i Hedmark.

MjøsSki skal legge til rette for langrenn og skiskyting for alle aldersgrupper med fokus på et godt breddetilbud og tilrettelegging for utvikling av talenter.

For å oppnå dette skal MjøsSki:

- Rekruttere kompetente tillitsvalgte og trenere.
- Utvikle Veldre sag som et allsidig ski- og skiskytteranlegg med høy standard.
- Gjennomføre ukentlige lysløyperenn i ski- og skiskyting.
- Arrangere større ski- og skiskytterrenn.
- Tilrettelegge for rekruttering til kombinert.
- Sikre et godt jentemiljø.

Sportslig plan konkretiserer rammene for klubbens sportslige aktivitet ytterligere.

Retningslinjer for foreldre / foresatte

- Respekter klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av MjøsSki, men er du med følger du klubbens regler.
- Engasjer deg, men husk at det er barna som driver med idrett.
- Respekter trenerens arbeid.
- Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Lær barna å tåle medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekter andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder, ikke om.
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

Retningslinjer for utøvere

- Vis respekt for hverandre, treneren og andre du møter som skiløper og skiskytter.
- Vi støtter og oppmuntrer hverandre, vi er alle på samme lag.
- Vi respekterer klubbens verdier.
- Når treneren snakker følger vi med.
- Vi hjelper hverandre.
- Vi gleder oss over hverandres utvikling.
- Vi tar opp konflikter med den det gjelder og baksnakker ikke.
- Mobbing tolereres ikke.
- I MjøsSki utvikler vi vennskap!

Retningslinjer for trenere og ledere

- Vær godt forbilde.
- Som trener skal du veilede, motivere og inspirere.
- Bli kjent med utøverne og deres målsetninger.
- Vis god sportsånd og vær en god ambassadør for klubben.
- Respekter hverandre som trenere, se det positive i andres måter å gjennomføre treninger på.
- Bidra til å fremme et godt sosialt miljø, lagmoral og vennskap.
- Følg NIF sine regler i forhold til alkoholpolitikk: "Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alderen".

Utdrag fra vedtatt klubbhåndbok for MjøsSki

Medlemskap

Alle som deltar i organiserte aktiviteter og treninger i regi av MjøsSki må være medlemmer i klubben.

Medlemskap koster kr. 200;

I tillegg til medlemskontingent må de som deltar på treninger betale treningsavgift etter følgende satser pr. 1.11.2021:

4-6 år	kr 0,-
7-12 år	kr 300,-
13-14 år	kr 700,-
15-16 år	kr 900,-
17 år og eldre:	kr 1200,-

Dette blir fakturert etter gjeldende satser.

Medlemskap i MjøsSki er først gyldig og regnes fra den dagen kontingent er betalt.

Innmelding gjøres ved link på hjemmesiden: BLI MEDLEM eller via min idrett.

Se også info på hjemmesiden www.mjosski.no under «Klubben» og «Bli medlem i MjøsSki»

Eventuelle spørsmål kan rettes til e-post: medlem@mjosski.no

Lykke til med skisesongen!

Vennlig hilsen MjøsSki



Adr: Berger Langmoensvei 9, 2380 Brumunddal E-post: post@brelektro.no Vaktelefon: 476 30 103 fra kl 15.00-07.00

Styret i Mjøsski med sportslige ledere i henholdsvis langrenn og skiskyting i spissen, har utarbeidet nye økonomiske retningslinjer for klubbens skiløpere og skiskyttere for sesongen 21/22.

For å få økonomisk støtte på junior/senior-nivå forutsettes det at:

- Løper bruker Mjøsski sin klubbdress og lue m/logo (De som representerer andre lag/team (f.eks. Elon, Woodcon, Mjøsprodukter, Nord-Østerdal, som har egne avtaler på tøy, kan få støtte etter søknad. De er unntatt fra denne bestemmelsen).
- Utøvere som følger treningstilbudet melder fra til trener dersom en er forhindret fra å delta på fellestrening(er).
- Løperen fremtrer forbilledlig, bidrar positivt til klubbens trenings- og sosiale miljø og stiller opp i instruksjon, seminar, miljøsamling, o.l. etter anmodning.
- Løper stiller til NM stafett senior hvis vedkommende blir tatt ut av trener.
- Junior/senior-utøver som mottar støtte må delta på minst 2 fellestreninger for yngres, som trener, i løpet av sesongen.
- Den økonomiske situasjonen i Mjøsski tilsier at det kan gis støtte.
- Utøveren forholder seg til regelverket i Antidoping Norge og WADA. Regelbrudd på dopingreglementet er det nulltoleranse for og vil føre til at utøver ikke mottar støtte.
- Seniorløpere stiller på en dugnad i løpet av året

Nedenfor følger våre retningslinjer:

1. LØPERAVGIFTER

1.1 TRENINGSAVGIFT:

Løpere som benytter seg av klubbens treningstilbud/organiserte tilbud betaler en treningsavgift. Avgiften blir fakturert/innkrevd. Dersom (meget) begrenset bruk av tilbudet er det mulig å søke utvalget om redusert avgift.

2. ØKONOMISK STØTTE

2.1 STØTTE TIL DEKNING AV UTGIFTER

Utøvere som representerer Mjøsski i junior-klassene kan søke om dekning av utgifter på inntil 15 000,-. Gjøres ved dokumentasjon av betalte fakturaer, eksempelvis team-kontingenter eller skolepenger. Søknad om dekning av utgifter i forbindelse med reise og opphold knyttet til samlinger og konkurranser må dokumenteres med utlegg, eventuelt vise til opphold i regi av krets/forbund hvor klubben faktureres. Klubben dekker inntil 600,- pr. døgn på reiser (renn/samlinger), og flyreiser inntil 2000,- pr. tur.

Mange av fakturaene i løpet av en sesong kommer direkte til klubben, slik at klubben sitter på disse bilagene. Så lenge klubben har likviditet blir dette betalt, og avregnes etter en felles oppstilling ved sesongslutt. Eventuelt overskytende beløp etterfaktureres utøver.



2.2 SÆRSKILT STØTTE TIL SENIORLØPERE

Mjøsski ønsker i tillegg til overnevnte å yte ekstra støtte til våre seniorløpere for inneværende sesong. For våre seniorløpere vil vi dekke utgifter inntil 35 000,-. Dette krever at utøver har dokumenterte utgifter i samsvar med reisesatsene i punkt 2.1.

2.3 DEKNING AV STARTKONTINGENTER

- For årsklassene 8-10 år dekkes startkontingenter på renn utenfor Veldre Sag i sin helhet av Mjøsski
- For årsklassene 11-12 år dekker Mjøsski 500,- i startkontingenter (uten søknad)
- For årsklassene 13-14 år dekker Mjøsski 500,- i startkontingenter, samt dekning av 500,- til åpne kretssamlinger (uten søknad)
- For årsklassene 15-16 år dekker Mjøsski 500,- i startkontingenter (uten søknad), samt inntil 1000,- i refusjon i forbindelse med Hovedlandsrenn (mot søknad)
- Refusjon av 500,- i startkontingenter for junior (uten søknad), samt mulighet til å søke om inntil 15 000,- i utøverstøtte.
- Refusjon av 500,- i startkontingenter for senior (uten søknad), samt mulighet til å søke om inntil 35 000,- i utøverstøtte og reisestøtte ihht. gjeldende satser.
- Mjøsski dekker startkontingenter for deltakelse i NM - Stafett

2.4 TEAM OG LAG I REGI AV NORGES SKIFORBUND/NORGES SKISKYTTERFORBUND

Ved eventuelle team-kostnader som kommer som følge av uttak til regionale eller nasjonale team/lag i regi av NSF/NSSF kan disse utgiftene søkes om og vil bli behandlet av styret.

3. PRIVATE SPONSORER

Klubbens juniorer og seniorer kan profilere egen privat sponsor på klubbens overtrekksjakke/vest.

Utøver må i så fall søke sportslig utvalg om godkjenning av den aktuelle sponsor, slik at klubbens egne avtaler ivaretas. Sponsormerke kan monteres på jakke/vest front høyre side under klubbens egne sponsorer. Sponsormerket skal monteres nøytralt og man skal vise forsiktighet med bruk av sterke farger og bilder. Sponsormerket kan ha en maks størrelse på 4 cm høyde og 10 cm bredde. Det er utøver selv som skal sørge for å plassere merket i tråd med klubbens og forbundets retningslinjer. Ved private sponsoravtaler som faktureres gjennom Mjøsski forbeholder klubben seg retten til et administrasjonsgebyr på 10%.

Søknad sendes Kristian Larsen (kristianlarsen1@outlook.com) innen 30.april 2022.

Vi understreker at det ikke gis mer støtte enn klubben har økonomi til, og ønsker alle skiløpere i alle aldre en flott skisesong!

De litt større stjernene

Vi chattet med 3 av våre stjerner i senior og junior-klassen

Even Mangseth



Hei Even 😊. Håper alt står bra til? Hvor lenge har du vært aktiv i Mjøsksi a?

Hei 😊. Alt står bra til med meg! Er frisk og rask, og får trent godt. Jeg har vært aktiv i Mjøsksi helt siden klubben ble stiftet i 2010. Før det gikk jeg for Brumund IF. Har drevet med skiskyting i snart 14 år 🌨️

Ol, så moro! Da kjenner du klubben godt! 😊 Du trener godt akkurat du, hvordan er oppkjøringen nå før sesongen? Hvordan ser en uke ut for deg?

Oppkjøringen går fint! Merker at formen blir bedre og bedre, så jeg gleder meg til å komme ordentlig i gang 😊. I en vanlig uke trener jeg 2 økter så og si hver dag. Ofte sammen med Team Woodcon som er et skiskytterlag jeg er en del av. Utenom det går tiden til studier.

🍎 da blir det spennende med sesongstart! Hva er målene for sesongen?

Hovedmålet for kommende sesong er å klare en pallplass under Norgescup på hjemmebane 🏆. Har i tillegg et mål om å få gå IBU cup for Norge, men det er hardt som førsteårs senior 😊

Krysser fingra, mål er viktig å ha! Har du noen forbilder eller noen gode mentorer du ser opp til?

Har egentlig ingen store forbilder, men ser så klart opp til Johannes Thingnes Bø og de andre gode skiskytterne 😊

Det skanner jeg 😊 da går vi snart inn for landing tenker jeg. Hva er det med skiskyting som gjør at det er så moro å drive med?

Synes kombinasjonen av det å måtte være godt fysisk trent og sterk mentalt er moro. Jeg synes det er gøy å gå på ski, men enda morsommere med skyting underveis 😊. Det tilfører noe ekstra. I tillegg er det veldig uforutsigbart og spennende å holde på med.

Artig å høre! Ønsker deg lykke til med sesongen, gleder oss til å følge med på deg 🍀

Tusen takk 😊

Anders Grini



Hei Anders 😊. Håper alt står bra til? Hvor lenge har du vært aktiv i Mjøsksi a?

Har faktisk ikke vært Mjøsksi løper så alt for lenge 😊. Begynte for to år siden før første sesong som junior, etter å ha gått lenge for Moelven. Var ikke igjen juniorer å trene med i Moelven så da ble det en bra mulighet å få trene sammen med juniorene i Mjøsksi 😊

Da er det fint å ha et miljø i Mjøsksi kan jeg tenke meg 😊. Hvordan ser oppkjøringen før sesongen ut for deg nå? Mye trening?

Oppkjøringen mot sesongen ser bra ut og har fått trent mange gode økter. Går på WANG-Hamar så får kombinert økter i skoletida med treninger med Mjøsksi om kveldene, så blir mye trening 😊

Da blir det nok mye trening, men da er du sikkert veldig klar for sesongen? Satt deg noen mål a?

Er skikkelig klar for sesongen ja og målet er å ta poeng i NC. Blir spennende å se hvordan jeg ligger an siden det ikke ble noen nasjonale renn i fjor.

Det blir spennende å følge med på! Hvordan var det foregående året som skiløper egentlig?

Fikk godt en del skirenn forrige sesong men ikke som normalt. Var heldig som hørte til Hedmark skikrets, så fikk gått mange lokale renn som f.eks innlandsserien på Veldre Sag 😊

Heldig da. Hva er det langsiktige målet? Nye Petter Northug? 😊

1. forårs 20.40

Det langsiktige målet er å bli så god som jeg kan, og kanskje det blir den nye Petter Northug 😊

Det som er gøy med ski er legge ned mye trening, og så se at treningen funker og at du går gode skirenn og at kroppen spiller på lag 😊. Det sosiale er også veldig bra og du får gått mange fine skiturer sammen med kompisene!

Tusen takk for gode svar 😊. Ønsker deg lykke til med sesongen, det blir spennende å følge med deg 🍀

Gina Hjemli



Hei Gina 😊. Ferdig på trening for dagen? Hvor lenge har du vært med i Mjøsksi a?

Hei 😊. Jeg ble spurt om å være trener for de yngre i dag, så det var gøy og mye bra skyting! Jeg startet vel i Brumund IF, også gikk det over til Mjøsksi når det ble stiftet. Jeg har så å si drevet med skiskyting så lenge jeg kan huske, tror jeg var 3 år når jeg fikk min første barse. Også har jeg hatt eldre søsken som har drevet med det, og en far som var trener, så jeg startet veldig tidlig med skiskyting 😊

Så moro, og artig å bli spurt om å være trener a? Det er stas! Hvordan er oppkjøringen før sesongen for deg? Hvordan ser en typisk treningsuke ut?

Ja det er veldig gøy å være trener for de yngre, veldig ivrige løpere. Også håper jeg at de får litt ut av å ha meg der og, så jeg prøver å dele mine kunnskaper og erfaringer! Oppkjøringen til denne sesongen for meg har ikke gått helt som jeg hadde planlagt. Jeg fikk påvist kyssesyken midt i september, rett etter rulleski NM. Så det har vært veldig mange dager hjemme i sofaen denne høsten. Men jeg er så vidt det er i gang igjen med trening nå. Man skal være veldig forsiktig i opptreningsperioden, så jeg følger et opplegg av Olympiatoppen. Det er vanskelig å si når jeg er klar igjen, men jeg håper på å kunne gå skirenn igjen i januar.

Ol det var ikke akkurat en optimal oppkjøring 😊. Har du satt deg noen mål for denne sesongen allikevel eller kanskje noen langsiktige mål?

Nei det kom på et litt dårlig tidspunkt 😊. Målet mitt for denne sesongen blir da å utvikle meg som skiskytter, og bli en mer stabil skiskytter og skytter. Nå er jeg yngst i 20/22 klassen, men når jeg får på to år til med trening så håper jeg på å kunne være med å kjempe om pallplassene i NC og NM 😊

Så artig, man må sette seg noen gode mål 😊. apocops mål, man setter seg kanskje mål etter noen forbilder eller gode mentorer? Har du noen?

Ja det er viktig å ha noe man kan strekke seg etter 😊. Jeg har sett opp til flere, men den som kanskje har utpekt seg mest er Ingrid Tandervold.

Ikke verst forbilde det 😊. Men et avsluttende spørsmål, hva er det med skiskyting som gjør det så moro å drive med?

Det jeg synes er gøy med skiskyting er at man må mestre både skyting og langrennet, også synes jeg miljøet innenfor idretten er veldig bra, noe som gjør det ekstra gøy å drive på!

Det tror jeg på! Ønsker deg lykke til med sesongen og riktig god bedring 🍀

Tusen takk 😊

1. febr 22.01



Lysløyperenn 2021 - 2022

Ukedag	Dato	Stilart langrenn	Type skiskytterenn		Merknad
Onsdag	8. Desember	Fristil sprint	Normal	1	
Onsdag	15. Desember	Fristil	Sprint	2	Karusellrenn skiskyting på saga
Jula 2021					
Onsdag	5. Januar	Klassisk	Fellesstart	3	
Onsdag	12. Januar	Fristil	Normal	1	Klubbmesterskap skiskyting
Onsdag	19. Januar	Klassisk sprint		2	Karusellrenn skiskyting på Nordre land
Onsdag	26. Januar	Fristil	Fellesstart	3	
Onsdag	2. Februar	Klassisk	Sprint	1	Klubbmesterskap langrenn
Onsdag	9. Februar	Fristil	Normal	2	
Onsdag	16. Februar	Klassisk sprint		3	Karusellrenn skiskyting på Østre Toten
Onsdag	23. Februar	Fristil	Sprint	1	Klubbmesterskap skiskyting
Vinterferie uke 9					
Tirsdag	8. Mars	Klassisk	Fellesstart	2	jr NM denne uka, forberedelser onsdag, lysløyperenn tirsdag
Onsdag	16. Mars	Fristil		3	Karusellrenn skiskyting på Vingrom
Tirsdag	22. Mars	Klassisk	Supersprint	1	GP-sprinten onsdag denne uka
Onsdag	30. Mars	Fristil sprint	Normal	2	Klubbmesterskap langrenn
Onsdag	6. April	Fristil	Sprint	3	Er det snø enda? Finne på ett eller annet spesialrenn?
Påskeferie uke 13					
					Premieutdeling teatersalen

Telenor karusell

Velkommen til lysløyperenn på idrettsanlegget Veldre Sag!

Påmelding, startlister og resultatlister legges ut på klubbens hjemmeside: www.mjosski.no

Sprintrennene foregår med fellesstart for 11 år og eldre.

Skiskyttere som deltar på karusellrenn får dette som tellende lysløyperenn. Det arrangeres ikke skiskyting på saga disse dagene.

I vinter vil det være sesongpåmelding for hele vintersesongen. Detaljert beskrivelse av påmelding finnes på hjemmesiden under fanen Klubbrenn

Innskyting for skiskyttere etter ankomst stadion kl. 18.30.

- Lysløyperennene er åpne for alle medlemmer i MjøsSki.
- Deltagelse i lysløyperenn koster kr. 300,- for hele sesongen.
- Premie i lysløyperenn til alle som fullfører minst 5 lysløyperenn.
- Ekstrapremie til de som fullfører alle renn.
- Du må være medlem/familiemedlem i MjøsSki for å få premie i lysløyperenn og klubbmesterskap.

Løypetraseer lysløyperenn Veldre Sag

Løypetraseer lysløyperenn langrenn **normaldistanse**

0-6 år	- Runden rundt stadion
7-8 år	- Rød løype 1,1 km
9-10 år	- Oransje løype 1,3 km
11-12 år	- Grønn løype 2 km
13-14 år	- Blå løype 3 km
15 år og eldre	- Rosa løype 5 km

Løypetraseer lysløyperenn langrenn **sprintrenn**

0-6 år	- Runden rundt stadion
7-10 år	- Turkis løype 0,8 km
11-14 år	- Rød løype 1,1 km
15 år og eldre	- Oransje løype 1,3 km

Løypetraseer lysløyperenn skiskyting **sprint**

J/G Nybegynner	- 0,8+0,8+0,8
J/G 11-12år	- 0,8+0,8+0,8
J/G 13-14år	- 1,1+1,1+1,1
J 15-16år	- 1,3+1,3+1,3
G 15-16år	- 2+1,1+2
K 17+	- 2+2+2
-> M17+	- 2,5+2,5+2,5

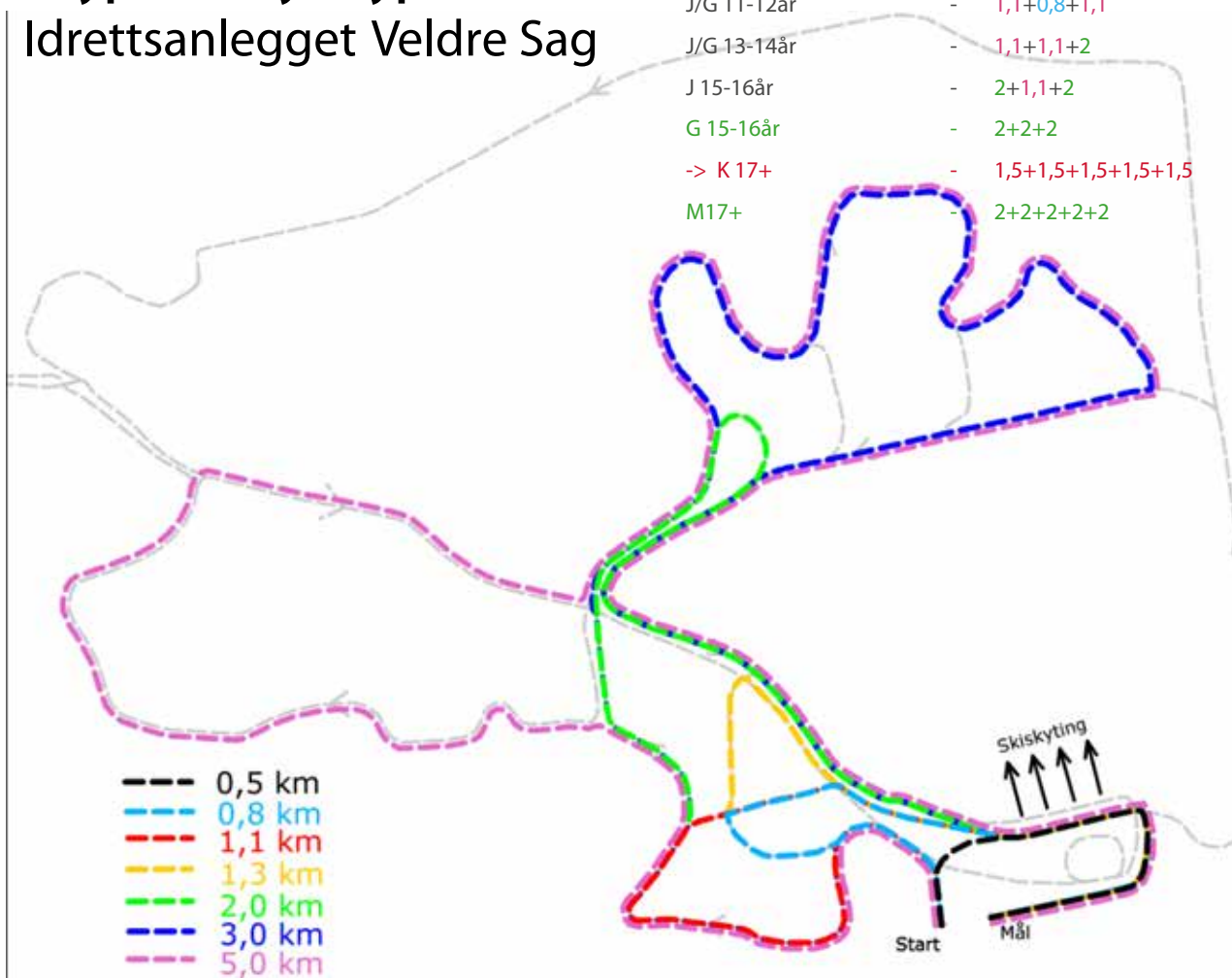
Løypetraseer lysløyperenn skiskyting **normal**

J/G Nybegynner	- 1,1+1,1+1,1
J/G 11-12år	- 1,1+1,1+1,1
-> J/G 13-14år	- 1,5+1,5+1,5
J 15-16år	- 2+2+2
-> G 15-16år	- 2,5+2,5+2,5
-> K 17+	- 1,5+1,5+1,5+1,5+1,5

Løypetraseer lysløyperenn skiskyting **fellesstart**

J/G Nybegynner	- 1,1+0,8+1,1
J/G 11-12år	- 1,1+0,8+1,1
J/G 13-14år	- 1,1+1,1+2
J 15-16år	- 2+1,1+2
G 15-16år	- 2+2+2
-> K 17+	- 1,5+1,5+1,5+1,5+1,5
M17+	- 2+2+2+2+2

Løypekart lysløyperenn Idrettsanlegget Veldre Sag





MJØS-PRODUKTER - DIN GULVENTREPRENØR

Sliping · Fresing · Flytesparkling · Epoxy · Injeksjon · Lydgulv



FURNES ALMENNING

**Alt i utvendig
BLIKKERSLAGERARBEID**



BRUMUNDDAL BLIKK AS

paul@brumunddalblikk.no

Tlf. 62 34 49 30 / 913 79 028



Ringsaker Blad

BRUMUNDDØLEN



Foto: RicardoFoto

Prioriterte skiskytterrenn 21/22

Dato	Renn	Sted	Hvem
26. - 28. Nov	NC Sprint + fellesstart	Geilo	Senior
5. Des	Sprint	Trysil	Alle
10 - 12 Des	NC Sprint + normal	Lygna	Senior + Junior
15. Des	Karusellrenn	MjøsSki	Alle
29. Des	Sprint	Karidalen	Alle
7. - 9. Jan	NC fellesstart + sprint	Os i Østerdalen	Sr. + jr. + ungdom
15. - 16. Jan	KM sprint + KM fellesstart	Veldre saga	Alle
19. Jan	Karusellrenn	Nordre Land	Alle
21. - 23. Jan	Nc sprint + kort normal	Stryn	Sr. + jr. + ungdom
28. - 30. Jan	Sprint + Normal	Holmenkollen	13 - 16år
5 - 6. Feb	KM Normal + supersprint	Varden, Hernes	Alle
10. - 13. Feb	NC supersprint, NM mix stafett, normal	Målselv	Sr. + jr. + ungdom
16. Feb	Karusellrenn	Østre Toten	Alle
17. - 20. Feb	HL normal, sprint, stafett	Holmenkollen	15 - 16år
5. - 6. Mars	BAMA	Bjerke	Alle
9. - 13. Mars	NM fellesstart, sprint, stafett	Veldre saga	Sr. + jr. + ungdom
16. Mars	Karusellrenn	Vingrom IL	Alle
19. - 20. Mars	Fellesstart + sprint	Stor- Elvdal	Alle
24. - 27. Mars	Sprint, fellesstart, stafett	Vik	Sr. (jr. + ungdom lørdag)
1. - 3. Mars		Ål – BAMA Liatoppen	
13. April	Karusellrenn	Tretten IL	Alle

Vi fortsetter samarbeidet med klubbene Nordre Land, Østre Toten, Vingrom og Tretten og arrangerer skiskytterkarusellrenn. Disse dagene er det ikke skiskyting på saga. Deltar du på karusellrenn teller det som renn på lysløyperenn om du har som mål å gå alle lysløyperennene.

Innskyting starter kl 17.30, start fra kl. 18.30.

Alle karusellrenn er sprintrenn med strafferunder.

Følg med på Spond for nærmere informasjon.



Telefon: 62 33 41 50



Ut i skogen - bo i trærne!

Tretopphyttene Granhytta,
Bjørkhytta og Lerkhytta kan ses
fra skiløypene.

Besøk siden vår: www.tretopphytter.no



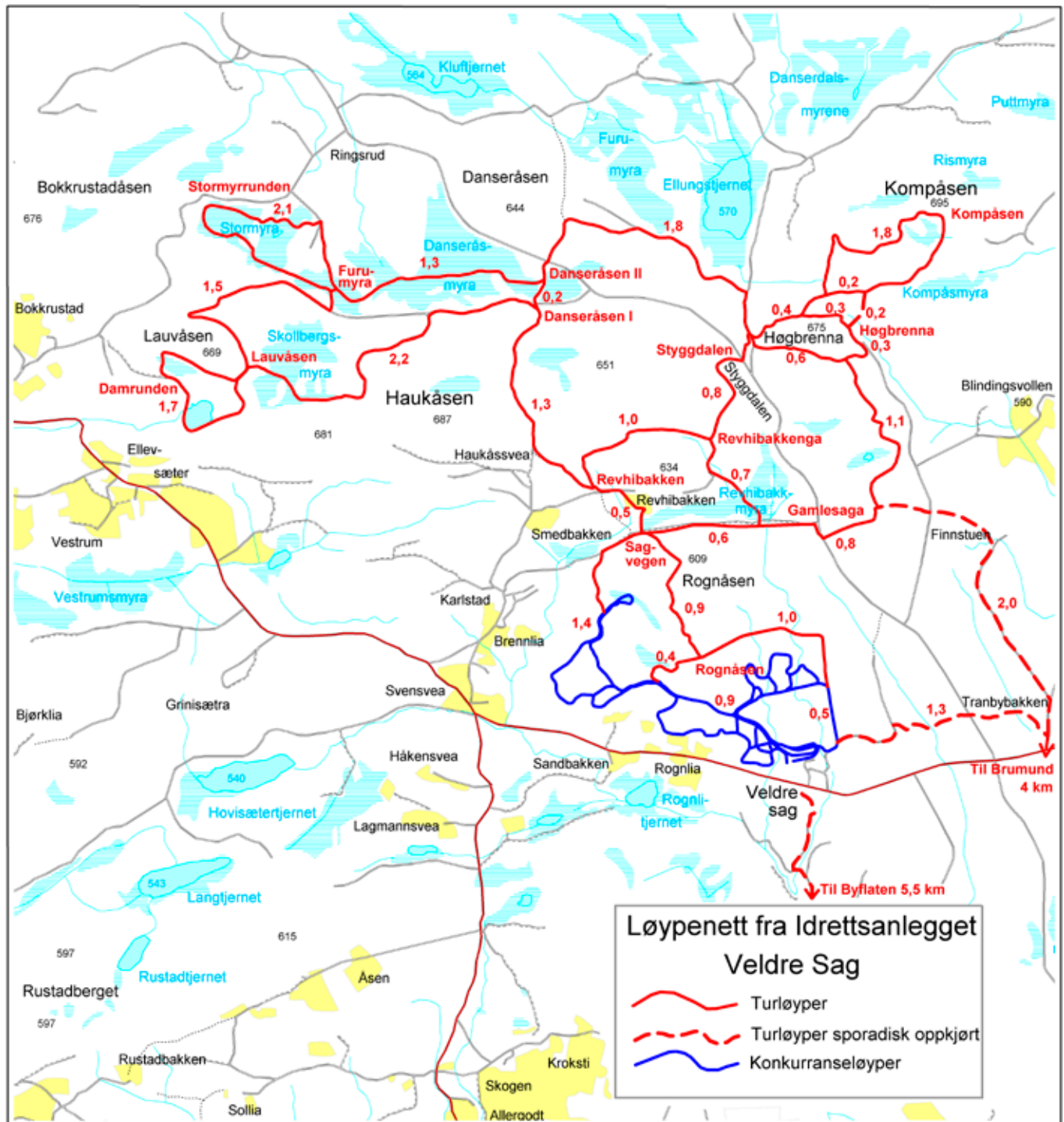
Vi bygger Innlandets
største næringspark

HAMAR NÆRINGS PARK **NORD**



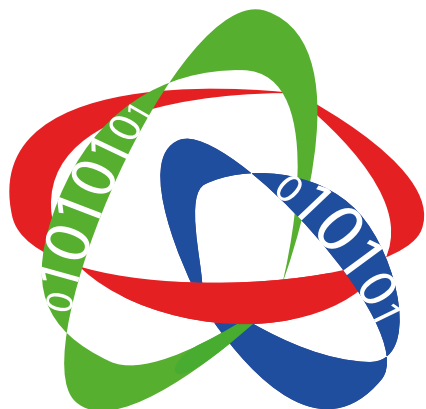
Tlf. 900 25 870

www.hamarnæringsparknord.no



VELDRE ALMENNING
2380 BRUMUNDDAL

www.veldre-almennning.no



WIIG

Siv. ing. Haakon Wiig AS



RINGSAKER
ALMENNING

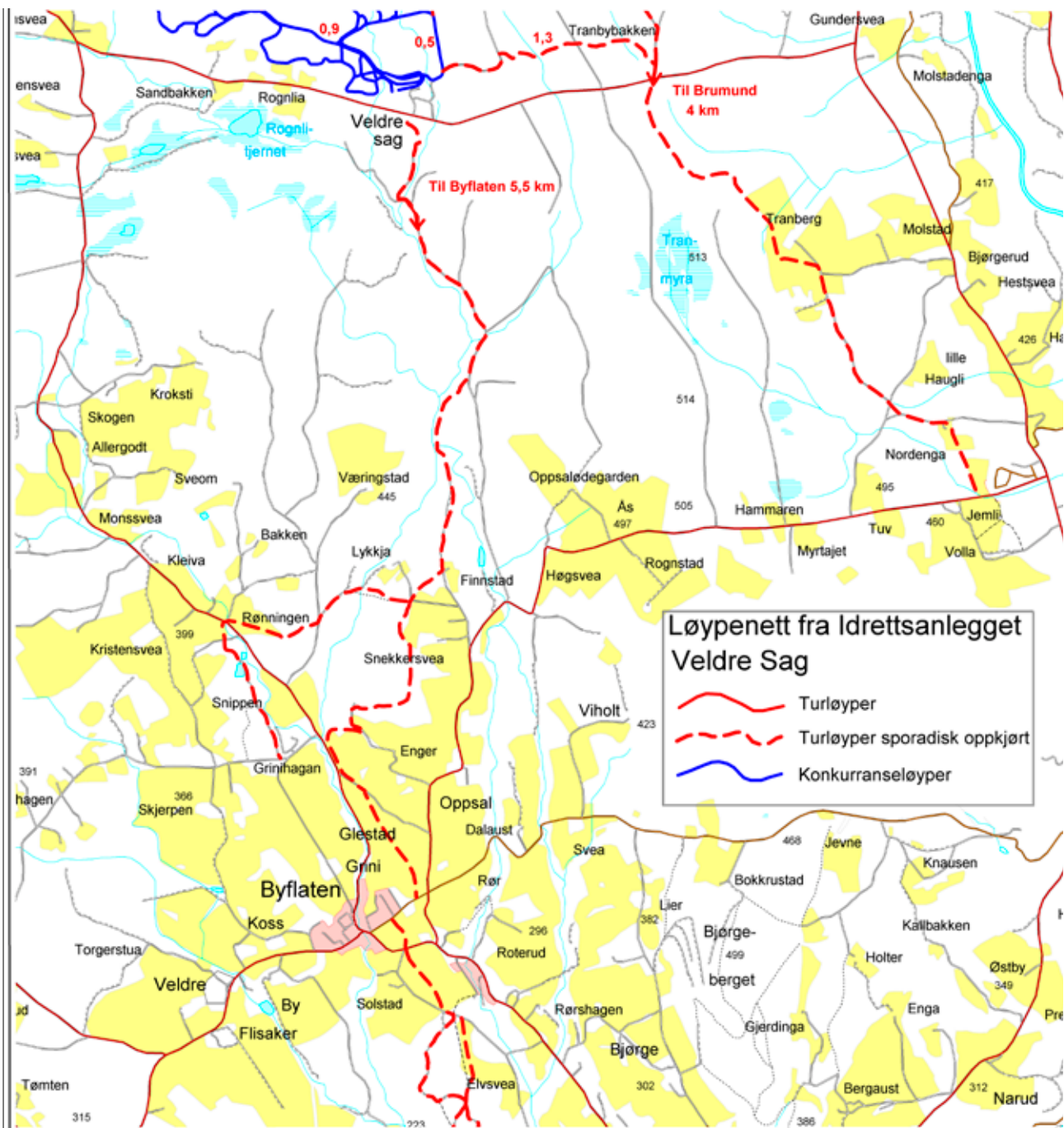


L&E®

En solid infrastrukturentreprenør og Norges mest reale arbeidsplass.

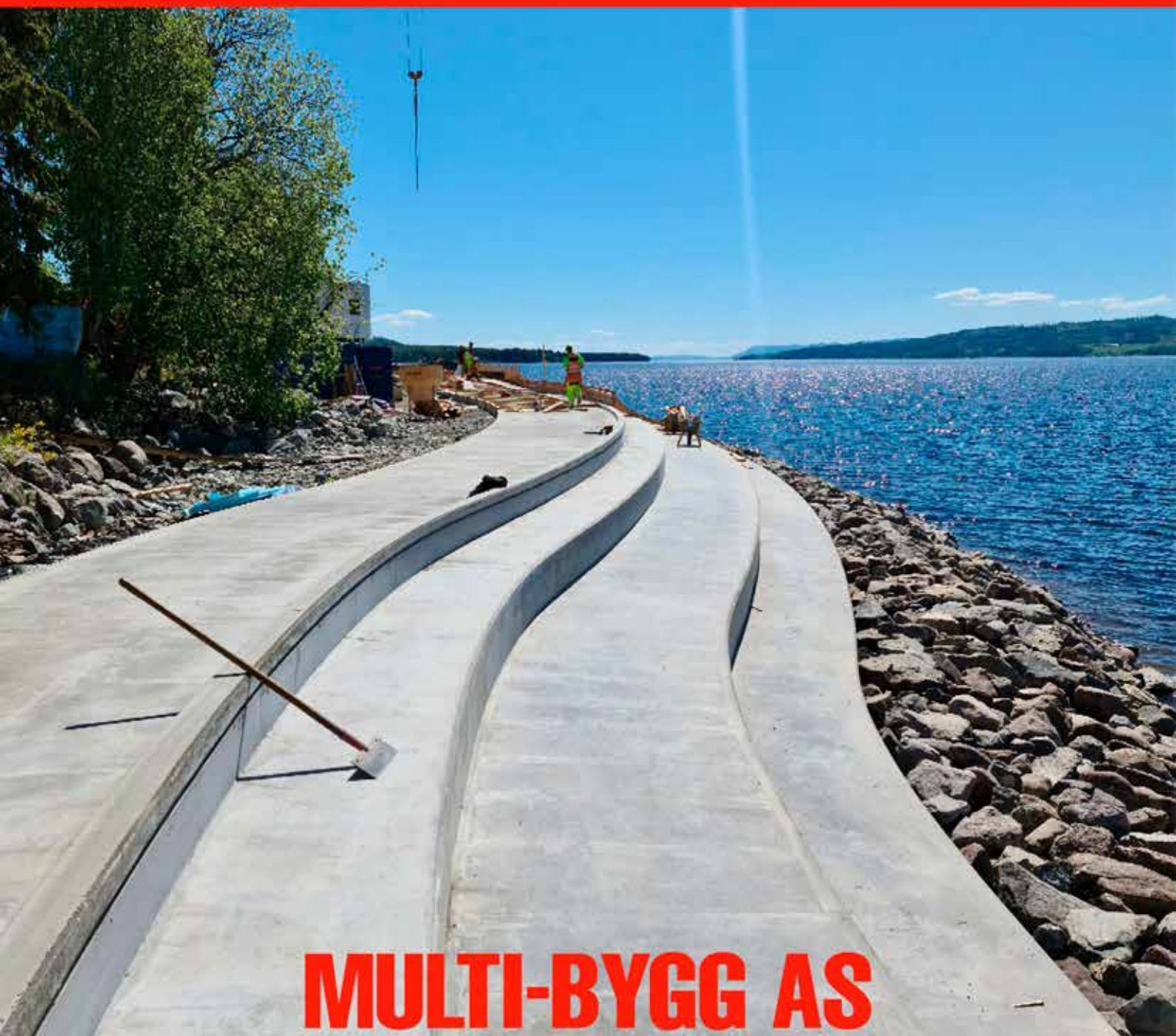
 Laje | laje.no

Byflaten - 17 km²



HELNOR

Vi bygger for deg!



MULTI-BYGG AS

ENTREPRENØRFORRETNING

Næringsbygg | rehabilitering | nyoppføring
betong | totalentrepriser | leilighetsbygg
tømring | boligkomplekser | m.m.



Følg oss

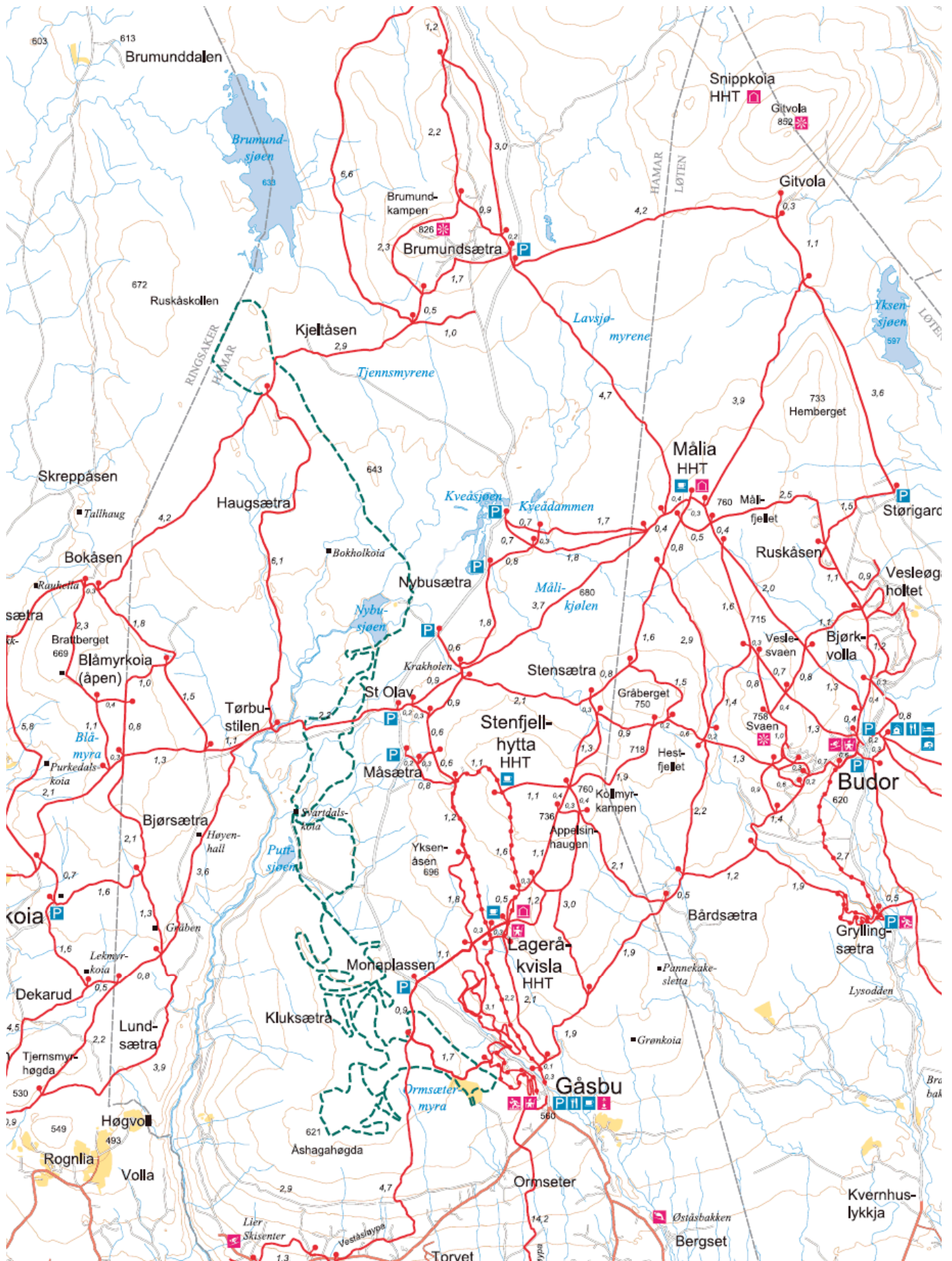


Webside

www.multi-bygg.no



Vollkoia - Gåsbu - Budor



MjøsSki har inngått
treningsavtale med
Treningskompaniet.

Som MjøsSkimedlem får man en
svært gunstig pris på årskort på
Treningskompaniet

Meld deg inn hos
Treningskompaniet du også!

Kom i form med både
Treningskompaniet og MjøsSki



mjøsSki

Vi har en gunstig avtale med Treningskompaniet.

Bli med du også!



Foto: Ricardofoto

ALFA TEKSTIL^{A/s}

Spesialforretning i hjemmets tekstiler

Vi fører måltilpasset innvendig solskjerming fra

Luxaflex

Nygata 7, 2380 - Brumunddal ♦ 62 34 19 83 / 412 09 049 ♦ Man-Fredag 09-17 / Tors 09-19 - Lørdag Stengt

Alt til serveringssteder, kiosk og arrangementer.

Ta kontakt for en avtale
kontor@gilberg.no
Tlf 623 51 040

Gilberg
-din menypartner
www.gilberg.no
GrossistRingten



EUROSPAR



EUROSPAR 

Åpningstider

Hverdager 7 - 22

Lørdag 8 - 20

Hos EUROSPAR Brumunddal finner du alltid et bredt utvalg av nystekte brød, frukt og grønt, ferske oster, fisk og kjøtt, og i ferskvare-disken deler vi gjerne gode tips og oppskrifter med deg. Vi er opptatt av at du som kunde skal trives, og vi strekker oss alltid lenger for å yte god service!



Brugata 16
2380 BRUMUNDDAL
Tlf.: 62 33 16 40



Mikkel, Martin og Aksel

Skiskyttergruppa

Tekst: og foto: May-Linn Holøien

MjøsSki har for tiden tre hardt satsende skiskyttere på team Woodcon; Even, Gina og Bastian. Gina har dessverre slitt med sykdom i høst, men vi håper at hun vil komme godt i gang igjen. Videre har vi to junior løpere, Fredrik og Lars, som satser i Nord-Østerdalen, og Ingeborg slenger seg vel på noen renn til vinteren. Fredrik og Ingeborg er første års juniorer og skal for første gang bære bursa på ryggen når de går renn og skyte stående.

Treningsgruppe 15-16 år.

Odin er trener her, og har noe varierende oppmøte fra utøverne. Sondre og Magnus stiller opp på de fleste treninger og satser godt. Så har vi seks andre som vi håper på vil være med litt utover vinteren og opprettholde et sosialt miljø i gruppa. De har hatt treninger siden starten av sommerferien og fortsetter hver mandag framover.

15-16 åringene har hovedlandsrennet i Holmenkollen som hovedmål denne sesongen. I den forbindelse blir det arrangert flere ulike samlinger, blant annet young star samlinger for Innlandet. Magnus har skrevet noen ord om hva han syns om en av disse samlingene:

Skiskytter med MOT- samlingen var en kjempegøy samling! Man fikk mulighet til å gå på snø for første gang og det var kjempegøy. Mange trenere med god peiling og innholdsrike økter.



Magnus lader og gjør klar for skytetrening

Det var også mange fine foredrag som var veldig inspirerende, spesielt for meg. De ga meg mot og lyst til å trene mer tørrtrening og gjøre ende flere lure valg. Veldig fornøyd med foredragene!

Det var veldig fint sosialt med konkurranser og aktiviteter. Det var også veldig mange trivelige folk der!

Alt i alt var det en samling som jeg gjerne vil være med på igjen, og det var en fin samling for å bli mer motivert!

Treningstid mandag 18.00-19.30.



Matheo og Andreas viser muskler før sesongen

Treningsgruppe 13-14 år

Denne gruppen starter skytetreningen i juni, som ett tilbud for de som ikke driver med en annen sommeridrett. Treningsdag på tirsdager.

Etter høstferien var vi i full gang, og denne sesongen er det 9 utøvere i gruppen

Som 13 åring er det slutt på bukk under våpenet som støtte, og reim tas i bruk. Denne aldersgruppen har bare liggende skyting, og her er det mye arbeid som nedlegges for å få til rett liggestilling.

Skiskyting er egentlig langrenn med innlagt skyting, og langrennstreningen blir ivaretatt ved å delta på klubbens fellestreninger i langrenn.

Skiskyting er i tillegg til langrenn en presisjonsidrett, og det er mange timer med terping på skyteteknikk for å få ned de fem blinkene på 4.5 cm i diameter på 50m avstand med høy puls! Men 13-14 åringer synes det å skyte er gøy, så innsatsen på trening er stor gjennom 1,5 time som treningen varer. Det å konkurrere mot klubbkamerater og løpere fra andre steder i landet, er selvsagt spennende, og dette blir ivaretatt med klubbrenn og renntilbud i krets. Denne årsklassen har også mulighet til å delta i bl.a. Holmenkollen, og møte løpere fra hele landet.

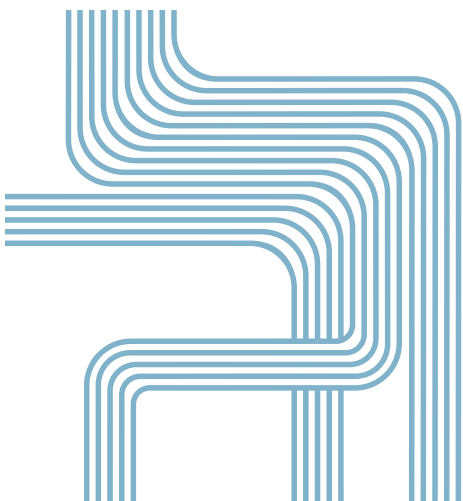
Nå midt i november er det ikke skiforhold på saga, men vi håper på skiføre snart, så vi får enda mere fart og spenning på treningene.

Treningstid tirsdag 18.00-19.30

10-12 år/Nybegynner

Den yngste gruppa består av 2stk 10-12 åringer og 8 stk nybegynnere som har gjennomført skiskytter skolen i år. Gruppa består av 8 gutter og 2 jenter. Vi startet med treninger etter høstferien. Gruppa har masse godt humør. Unga er ivrige og veldig lærevillige.

Treningstid tirsdag 18.00 - ca 19.00



Arve Hagen

Rørlegger siden 1969

arvehagen.no



Gleden ved å **dele** store idrettsøyeblikk

Endelig kan vi samles og dele opplevelser igjen. Juble sammen for prestasjoner og kanskje dele øyeblikk som blir idrettshistorie.
Det beste er at alle opplevelser, store og små, blir bedre når de deles.

Banken med kundeutbytte

SpareBank 1
ØSTLANDET

BRUMUNDDAL DEKK.NO

– ALLTID LAVPRIS PÅ DEKK OG FELG

www.brumunddaldekk.no
firma@brumunddaldekk.no

Telefon 62 35 25 21
Jemtlandsvegen 4, 2380 Brumunddal

Åpningstider:
Man - Fre: 08.00-17.00
Lørdag: 09.00-14.00



Pihl as - en utmarkseiendom i Ringsaker

Sjusjøvegen 2001, 2612 Sjusjøen
Tlf. 62 33 43 80 | www.pihlske.no



Johansen

TRE VARE FABRIKK A.S

ricardofoto



foto



film



design

post@ricardofoto.no | 917 06 304 | www.ricardofoto.no
Besøksadresse: Brennerivegen 6 | 2380 Brumunddal



WOODCON

Om naturen fikk bestemme

WOODCON AS prosjekterer og leverer massivtre og limtre til alle typer bygg

Profesjonelle på totalunderentreprise
Prosjektering – levering - montering
Gode referanser på store og kompliserte bygg
Skoler – eneboliger – høybygg - signalbygg
Limtrekonstruksjoner
All kompetanse i egen bedrift
All kommunikasjon på norsk
Transport med tog

Stolt Sponsor av:



Team
WOODCON

Tårnvegen 55, 2380 Brumunddal | terje@woodcon.no | 918 23 918 | kak@woodcon.no | 477 31 000



Langrennsgruppa

Langrennsmiljøet på Hedemarken og i Mjøsski er i stadig utvikling, det er mange utøvere på høyt nivå både i egen klubb og klubbene rundt oss, og svært så mange positive personer i miljøet. Mjøsski har samarbeidet mer med skigruppa i Nes, noen økter med Moelv/ Team Sjusjøen og de eldste har hatt økter i samarbeid med Hamar, Ottestad, Vang og Nordbygda/Løten. Vi håper denne vinteren blir tilnærmet normal og at det blir muligheter for å gå enda flere skirenn enn i koronasesongen 20/21.

Tekst og foto: Trenere i Mjøsski

Treningsgruppe 8 til 10 år

I år hadde vi oppstart etter høstferien for gruppen født 2013-2014. Vi startet opp med barmarkstreninger på Fagerlund skole på mandager 18-19. I år var det mange som møtte opp, og mange nye ansikter; det er gledelig. 15-20 barn med stor glede og treningsiver, og flere og flere blir vi. Arti at mange har lyst til å prøve! All aktivitet i denne gruppen dreier seg om lek og moro, for å utvikle basisferdigheter som balanse, styrke, spenst, utholdenhet og flytte sine egne grenser. Alle får til, bare man prøver! Selv push-ups er en treningssak.

Vi håper det snart kommer masse snø, slik at vi får benyttet Veldre sag med mer moro og lek, og utvikling. Dette er en fin, sammensatt gjeng med masse humør og glede, her er alle velkommen!

- Håkon og Kenneth -

Treningsgruppe 10 til 12 år

Treningshøsten 2021 har heldigvis stått i normaliseringsens tegn, etter et krevende pandemiår i 2020. Gruppen født i 2010-2012 startet opp treningen etter høstferien, og består av totalt 23 herlige utøvere. I denne aldersgruppen er de i den «motoriske gullalderen» og er samtidig spesielt mottagelig for hurtighet og spenst. Dette har vi lagt vekt på i barmarkstreningene og vil fortsette å legge vekt på når vi kommer oss på ski.

Barmarkstreningen i år har vært todelt: Mandagene har vi vært i gymsalen på Brumunddal Ungdomsskole. Der har vi – i tillegg til en noe uortodoks oppvarming; skiaerobic – hatt fokus på styrke, spenst og koordinasjon. Dette har vi gjort gjennom tradisjonell sirkeltrening. På torsdagene har vi hatt utholdenhet i større grad på programmet. Vi ser at konkurranser og lek fenger, og legger derfor opp de fleste treningene med dette som grunnlag. Den overordnede målsetningen er å utvikle basisferdigheter innen balanse, koordinasjon, styrke, hurtighet og utholdenhet, samtidig som at det er moro å være på trening.

Vi fikk en flott tjuvstart på vinterforhold på Familiesamlingen på Sjusjøen i november. Vi ser at vi skal få en bra vinter! Når snøen kommer, blir det treninger på Veldre Sag der vi skal leke videre på ski. Denne gruppa kommer også til å terpe inn litt grunnleggende teknikk og balanse i litt større grad enn den yngste gruppa. Vi legger opp treningene så de passer for alle som er med slik at alle får aktiviteter og veiledning etter nivå og behov.

Amalie, Reidun, Andreas og Runar -



Ca. 75 stk var med på årets familiesamling som ble en kjempesuksess!

Treningsgruppe 13 til 16 år

Treningsgruppe fra 13 – 16 år består av i underkant av 30 ungdommer som har vært innom fellestreningene i løpet av høsten. Oppmøtet på fellestreningene i høst etter at vi kom skikkelig i gang, har ligget på mellom 15 – 20. På familiesamlingen på Sjusjøen i november var det ca. 25 som var med fra denne gruppa. Det er de to yngste alderstrinnene som er sterkest representert antallsmessig.

Faste treningstider er mandag og torsdag fra kl seks til halv åtte. Barmarkstreningen i høst har i hovedsak skjedd med oppmøte på Fagerlund skole med joggesko på beina. Tidlig på høsten hadde vi også noen økter med rulleski på Veldre sag. Hovedfokuset på mandagstreningene har vært intervalltrening, mens hovedfokuset på torsdagstreningene har vært spenst, hurtighet og styrke.

Så snart snøen kommer, så flyttes treningene til Veldre Sag.

Vi vil understreke at vi ønsker flest mulig på fellestreningene, og vi har fokus på å ha et godt treningsmiljø. Det vil naturlig nok være stor nivåforskjell på de eldste og yngste i denne gruppa, men treningsmengden på øktene blir forsøkt tilpasset deretter.

Trener for sesongen 2021/2022 er Svein Åge Brække med støtte fra flere andre. Deriblant regner vi med at Per Vollum blir mer involvert når snøen kommer.

Vi gleder oss til vintersesongen med mange fellestreninger og skirenn og håper at flest mulig blir med oss utover sesongen.

- Svein Åge -

Junior/Senior-gruppa

MjøsSki sin eldste treningsgruppe består av ca. 10 utøvere innen langrenn. Siden mai måned har vi hatt jevnlig fellestreninger. I år har vi tre representanter i seniorklassen med Håvard Hovde, Jonas Vika og Mats Opsal. Håvard hadde en sterk sesong i fjor med flere topp 20 plasseringer i Norgescupen. Før denne sesongen har han blitt en del av privatlaget Team-Mjøsprodukter. Et sterkt lag med flere lokale seniorløpere. Jonas ble etter forrige sesong (med blant annet gull i Junior-VM!) tatt opp på regionlaget Team Elon Innlandet. Mats Opsal har sin treningshverdag i Meråker hvor han kombinerer toppidrettssatsning og studier. Gutta har lagt ned en veldig god treningsjobb gjennom sommeren og høsten.

Senior-løperne ønsker å prestere oppe i toppen i Norgescupen og Skandinavisk cup, og forhåpentligvis være med å kjempe om plassene til U23-VM. Johannes Bordal valgte i oppkjøringen til årets sesong å trappe ned skisatsningen og heller prioritere studier. Han står igjen med flere gode resultater i Norgescupen gjennom flere år, med 9.plass fra fjorårets sesong som beste resultat. Blant juniorene finner vi løperne Elias Kvalevaag Holm (M19/20), Mats Mangset Vennerstrøm (M19/20), Anders Grini (M19/20), Magnus Austdal (M17), Sara Hovde (K17), Sara Engeskaug (K19/20) og Ingeborg Hasle Haslestad (K19/20).

Blant løperne har det vært en varierende oppkjøring hvor det ikke har gått helt etter planen for flere løpere med ulike skader/sykdomsplager, men andre har hatt en tilnærmet smertefri oppkjøring. I tillegg til klubbens fellestreninger har flere av løperne tilrettelagt trening gjennom Wang Toppidrett og Storhamar VGS toppidrett. Flere løpere har vært også vært med på interklubbtreninger og kretsens samlingsopplegg gjennom sommeren og høsten. I fjorårets skisesong ble veldig preget av korona for juniorene med få arrangerte skirenn.



Skiglede, lek og moro!

I år håper vi virkelig skirennene blir arrangert som normalt, og at de får konkurrert mot løpere fra resten av landet. Junior-NM og Norgescup er de store målene for løperne. Trenerstaben består i år av Sondre Bonkerud og Kristian Larsen.

Sondre Bonkerud

HANDLE LOKALT - SÅ KLART!



BRUMUNDDAL



Solberg

elektroinstallasjon as



623 49 990

www.solberg-as.no



Velkommen til camping, båthavn, rekreasjon og hygge ved Mjøsa!

Asfalterte bobilplasser, camping, hytter og leiligheter for rimelig overnatting. Grillbu, volleyballbane, fotballbane, lekeplass, minigolf, sommerservering, Mjøsas kanskje fineste badeplass, storkiosk og mye mer. 3-4 minutter fra Brumunddal og Mjøsaparken med svømmehall og skatepark. Fantastiske fiskemuligheter i Mjøsa og Brumunda. Åpent hele året.

Bureiservegen 5, 2384 Brumunddal • tlf 62359800 • post@mjosaferie.no • mjosaferie.no



Mjøsa
Feriepark

**Besøk oss i våre helt nye lokaler
i Trehørningen Næringspark**



**kjøretøydekor | fasade- og innvendig skilting
bannere | foliedekor og frosting | trykk og print
rollups og messevegger | innvendig utsmykning
uu-merking av bygg**

reklamare
dekorbyrå 

post@reklamare.no • tlf. 62 50 97 80 • reklamare.no

Følg oss på:

 /reklamareas •  /reklamareas

Vi på Reklamare ønsker alle en god skisesong!

De aller yngste stjernene i Mjøsski

Like sikkert som at vi nærmer oss den kalde, fine tida uke tropper barn og unge i Mjøsski opp til trening hver uke. Uavhengig av alder er idrettsgleden og treningsiveren stor, og all ære til trenerne som stiller opp hver uke og rettleder, heier, jubler, trøster og bidrar til at alle skal ha det bra. Vi har tatt en prat med flere av de unge, lovende i høst.

Tekst og bilder: Maren Framnes

Allidrett

Allidrett har vært et populært tilbud for de aller minste, men i år har det vært rekord i antall barn som har ønsket å være med på organisert lek og moro. Takket være allsidige trenere har man kunnet dele denne gruppa i to så alle har fått mulighet til å være med i trygge og gode rammer i gymsalen på Hempa skole. Lek og moro, kombinert med høyt volum og latter vitner om glade barn som har funnet gleden i sin aller første aktivitet i livet.

Jenny, Mikkel og Jorunn er med på sitt første år på allidrett og syns det morsomste er å leke stiv heks og nappe hale, men det aller beste er på slutten av timen da de får leke i ribbeveggen. De gleder seg til å komme i gang med lysløyprenn hvor jentene sier de ønsker å gå fort, mens Mikkel har tenkt å lære seg å skøyte. – Jeg synes det er artig med premie, sier Mikkel og Jenny stemmer i, pokal står høyt i kurs. – Jeg gleder meg til å gå den lange runden, avslutter Jorunn og smiler lurt.



Allidrett Jenny, Mikkel og Jorunn



8-9 år Åsa, Leah og Adrian



8-9 år. Trenerne Håkon og Kenneth

8-9 år

Litt lenger ned mot Brumunddal, ute på Fagerlund skole finner vi de litt eldre barna. Her er aldersgruppa 8-9 år i gang hvor treningen er fortsatt mest lek men koordinasjon, balanse og styrke blir introdusert gjennom leken. Åsa, Leah og Adrian har vært med på både allidrett og skitrening og syns det er veldig morsomt. Nå har de begynt å terpe litt mer på teknikk og styrke og syns det har vært moro sånn rent bortsett fra at man får litt vondt og blir bløt på hendene når man gjør push-ups på asfalten. Åsa gleder seg til skitrening og skirenn for da får hun ake ned bakker og lære seg å få bedre kontroll på skiene. Leah er litt usikker på om hun har lyst til å være med på skirennene men skitreeningen har vært moro så hun skal se an når snøen kommer. Adrian skal trene på å bli bedre til å skøyte, spesielt oppover bakker. De ser fram til å kunne ta seg en vaffel etter skirennene i vinter, og de håper man beholder ordningen med fast startnummer gjennom sesongen. – Da kan man heller bruke tiden til å varme opp, smiler en målbevisst Adrian.

Steinar Løvbak

RØRLEGGERMESTER

Mobil: 91 78 18 50



10-12 år

I samme tidsrom trener 10-12 års gruppa inne i gymsalen på Brumunddal ungdomsskole. Da undertegnede kom inn var ivrige gutter og jenter i full gang med sirkeltrening bestående av koordinasjon -og styrkeøvelser. Sigrid og Martinus har begge gått på ski hele livet, og mens Sigrid har vært med i Mjøsski i 4 år begynte Martinus i fjor på skiskyting. Begge ler lurt når jeg spør om hva som er det mest ålreite på treningene nå før sesong. -Stafetter der det er konkurranse, sier Martinus, Sigrid supplerer med at konkurranse er det artigste så her er det ingenting å si på konkurranseinstinktet. – Jeg gleder meg til å se hvordan kroppen fungerer og å gå skirenn, sier Sigrid, og fortelle om at hun har satt egne mål om hvor lang tid hun skal bruke på lysløyperenn. Martinus har som mål å vinne et skiskytter-renn, og syns det er moro å representere Mjøsski når andre klubber arrangerer renn. Det morsomste med å gå på ski er å bli bedre på teknikk. – Det blir morsommere å gå på tur ellers også, sier Sigrid. – Jeg skal bli raskere på flatene og bedre på skyting, sier Martinus. Sigrid sier hun har lyst til å bli bedre på dobbeldans og nevner at balansen må bli bedre. Martinus skyter fort inn et godt råd. -Du kan prøve å ta sånn to tak på hver ski, det hjelper på balansen!



10-12 år Sigrid og Martinus



10-12 år



Elise og Tiril

Moro på samling.

Vi møter noen av de eldre på familiesamling på Rustad Hotel på Sjusjøen hvor det er minst like stor treningsiver, og gleden over å kunne trene på snø igjen er stor. Samlingen er en fin sosial arena hvor nye vennskap knyttes og ny lærdom inntas. Venninnene Tiril og Elise har drevet med ski så lenge de kan huske og syns at disse samlingene hvor de kan være sosiale og trene sammen med andre er en morsom del av oppkjøringen. Tiril er har et klart mål om å vinne masse skirenn i vinter mens Elise har ikke satt seg noen spesielle mål. Å være på trening, bruke kroppen og være ute på ski er det det beste med å gå på ski. – Egentlig så er alt morsomt, konkluderer Tiril.

En annen som er på samling denne helgen er Martin, han har drevet med skiskyting i 4 år og syns samlingen er veldig bra. -Å vinne alt, eller en hel del hvert fall. Martins målsetning for vinteren er klar, og klarer ikke å trekke fram en ting som er det beste med å gå på ski. -Alt er moro, og det var helt klart enda morsommere når jeg begynte å skyte i tillegg! Foruten å være en kløpper på ski og med børsa, så driver han også med trail og fotball.



Vi bygger Innlandets
største næringspark

HAMAR NÆRINGS
PARK **NORD**



Tlf. 900 25 870
www.hamarnæringsparknord.no

VELKOMMEN TIL



SJUSJØEN
VI SETTER SPOR

www.visitsjusjoen.no



/VisitSjusjøen



950 49 140



post@visitsjusjoen.no

Allidrett

Årskullene 2015, 2016 og 2017 har i år tilbudet om allidrett i gymsalen på Hempa barneskole.

Dette har i år vært et tilbud fra 17.30-18.15 og 18.15-19 på mandager. I år har det vært en fin gjeng på nesten 70 barn som har møtt opp til lek og aktiviteter. Vi har som regel et par faste aktiviteter som bidrar til idretts glede og mestringsfølelse, deriblant hinderløype og balanseøvelser. I tillegg har vi sangleker, sisten, fotball og løper rundt. Allidretten vil holde på inne i hallen på skolen til det kommer skiløyper på Veldre Sag, deretter starter vi opp med skilek på Veldre Sag, som er etter jul.

Alle er hjertelig velkomne!

Tekst og foto: Marte Skansberg



Dala Økonomi AS
saga KL

Furnesvegen 26, 2380 Brumunddal
firmapost@dalaokonomi.no
Telefon: 62 34 96 00



Mjøsskis Syver Lunde og Syver Haave på premiepallen i Lierberget!

Hopp og kombinert i Mjøsski

Av Øyvind Meland Edvardsen, utvalgsleder

Vi vil gjerne bli flere i bakken!

Hopp og kombinert er en liten, men ivrig familie i Mjøsski. Vi ønsker flere velkommen i hoppmiljøet. Her er det fokus på lek, mestring, idrettsglede og kameratskap. Selv om vi ikke er så mange i klubben som driver med skihopping/kombinert så er det et stort og godt miljø i Lierberget som er felles anlegg for alle klubbene på Hedmarken. I fjor vinter åpnet også et nytt og flott rekruttanlegg i Amblisberget som har vært flittig i bruk av de yngste.

Hoppskole

Det arrangeres hoppskole i Lierberget hoppsenter gjennom hele vintersesongen og her er det bare å møte opp. I sommer ble også de minste bakkene klare for hopping på plast. Følg med for mer informasjon på klubbens hjemmeside, på Facebook, eller ta kontakt. Vi ønsker flere velkommen til å prøve hoppskia i dette flotte rekruttanlegget! Kanskje blir det et tilbud på Veldre sag også hvis det er interesse for dette?

Hva trengs av utstyr for å begynne å hoppe på ski?

Når klubben arrangerer hoppskole/åpen bakke eller inviterer til hopping i Lierberget så trengs bare vanlige skisko for langrenn og egen hjelm (slalomhjelm). Det vil være ski med langrennsbinding til utlån i bakken. Vanlig skibekledning holder i tillegg til dette.

Utstyr til skihopping

Etter hvert som man får hoppdilla og ønsker å være med på treninger og kanskje et og annet renn, så trengs det litt mer utstyr. Mjøsski har hoppski i lengder 160 cm til 200 cm til utlån. Dette er fine hoppski med 75 mm rottefellabinding. Klubben har også 75 mm Alfasko i størrelser 34-37. Vi har også noen rekruttski med vanlig rottefella langrennsbinding. Rekruttskia kan også lånes ut, men må være tilgjengelig for klubben når det skal arrangeres hoppskole etc. Ta kontakt med utvalgsleder Øyvind Meland Edvardsen for lån av utstyr. Det kan også hende at andre hoppklubber i vårt område har utstyr til utlån.

Når det gjelder kjøp av utstyr er det som regel brukt utstyr av god kvalitet å få til en rimelig penge. De aller fleste benytter brukt utstyr som ski, bindinger, sko, dress og hjelm i mange år. Hjelmen skal selvfølgelig være i god stand. Det er en egen Facebook gruppe for kjøp og salg av brukt hoppoutstyr.

Hvor lange skal hoppkia være?

For de som er under 16 år, bør skilengden være 140% av kroppslengden - altså lengde x 1.4. I tillegg runder vi ned på skilengde og utøverne behøver ikke å skifte skilengde før skia nærmer seg 10 cm for korte. Hoppski vokser man ut av. Det er viktig at ungene har kontroll på skia i bakken!

Å hoppe på ski gir mestring og glede i et godt miljø for både barn og foreldre.

Velkommen i hoppbakken!



Syver Haave i farta

Deltagelse på renn

Vi anbefaler de som har vært med på noen hoppptreninger om å stille opp på noen av de lokale hopprennene og særlig i Lierberget. Det er veldig moro og ikke veldig mye annerledes enn treningene. Utøverne hopper i bakkestørrelser tilpasset egne ferdigheter!



Anton Øyvindsson (Møsski og Lillehammerhopp) har som verdens eneste islandske skihopper og inneholder av landets lengderekord (127 m satt i Zakopane) blitt kjendis i hoppnasjonen Polen!

BETONG ØST

Tusen takk til våre samarbeidspartnere!



FÅR JOBBEN GJORT



nrp

nrpsport.no



EIDSIVA
bredbånd **B**



SpareBank **1**
ØSTLANDET



FRICH'S
Wood Hotel



Det handler om å være på lag

Vi tror på modige, åpne og nære mennesker som vil gjøre en positiv forskjell. Derfor sponser vi idrett over hele landet. Derfor sponser vi MjøsSki.

BDO er ledende i Norge innen regnskap, revisjon, rådgivning og advokat-tjenester. Vi er lagspillere, alltid beredt til å gi deg rådene som tar deg dit du skal.

Kontakt oss gjerne for en hyggelig samtale:
95 76 70 00 | hamar@bdo.no

Revisjon | Advokat | Rådgivning | Regnskap



**NORDBOHUS
RINGSAKER/HAMAR**

Brugata 8 ■ 2380 Brumunddal
Tlf 62 33 61 81 ■ nordbohus.no/ringsaker

Vi bygger trygghet med erfaring



Et godt forhold til kundene våre er noe vi setter høyt, og tillit er ikke noe vi tar for gitt. Det er noe vi gjør oss fortjent til, og som vi bygger litt etter litt. Vi er stolte av å være en lokal bidragsyter og leverandør, som får lov til å sette spor etter oss i regionen. Som byggentreprenør og som samarbeidspartner.

Kontakt oss på telefon 61 14 50 80
www.syljuaasen.no



Familiesamling 20-21.november – Rustad Hotel, Sjusjøen

Endelig fikk vi arrangert familiesamling igjen!

Etter en høst i 2020 med mye frem og tilbake om hvorvidt vi kom til å få gjennomført familiesamlingen vi hadde planlagt, måtte vi dessverre til slutt avlyse grunnet koronasituasjonen. Derfor var det ekstra gledelig at vi fikk om lag like mange påmeldte til samling også i år. Vi ble en gjeng på ca. 65-70 stk hvorav 36 unge skiløpere.

På grunn av snøsituasjonen måtte vi avholde treningsøkene på Natrudstilen, og der var vi absolutt ikke alene. Det skal ikke stå på rekrutteringen i ski-Norge, for her var det mange unge, ivrige skiløpere. For mange ble disse øktene de første

på ski for sesongen, og ekstra uvant ble det kanskje i de harde løypene på Natrudstilen. Likevel fikk vi gjennomført tre gode økter med mye lek og moro, og for noen ble det kanskje litt blodsmak i munnen også...



Sunniva og Lille-Kristine klar for skitur



For de minste legges det opp til mye lek og moro



Slik skapes skiglede i tidlig alder



Forhandleren er en del av Ildstedet. Se ildstedet.no
Følg oss på Facebook og Instagram, og last ned vår App.
Vi leverer, monterer og garanterer

Murerfirma Kjell Syversen AS
Tlf. 90 23 28 14

E-post: mur@ildstedet-brumunddal.no

Ildstedet Brumunddal
Furnesvegen 16
2380 Brumunddal



Ungdommen følger nøye med på trenerteamets opplegg

For det sosiale er familiesamlingen gull verdt for klubben, både for unge og voksne. Vi delte inn i litt utradisjonelle grupper på denne samlingen, hvor den yngste gruppa var fra 7-10 år, mellomste gruppa var fra 11-13 år og eldste gruppe var 14-16 år. Alle møtte opp direkte på Natrudstilen med skiene på, klokken 10.00 lørdag, klare for første økt.



Også er det avgårde

Bevertingen stod som vanlig på Rustad, til 20 i stil. Kanongod mat både til lunsj, middag og frokost – mye og variert utvalg og søte fristelser til dessert.

Vi som arrangerte årets samling gleder oss allerede til neste familiesamling, dette er sosialt, moro og sammensveisende for klubben!



Lina i full konsentrasjon

mølla



Åpningstider 09-19 (18)

Eurospar 07-22 (08-20)

KLÆR OG SKO

Eurosko
KappAhl
Match
Zavanna
Zikki

HUS OG HJEM

Interflora Marihøna
Jernia
Kid Interiør
Nille

MAT/DRIKKE OG SERVERING

Eurospar
Cafe Jeanette
Narvesen

SPORT OG FRITID

Mudo
Sport 1
Sport 1 Outlet

PARFYMERI OG FRISØR

Marguerite Skin Tonic
Salong Mølla
Vita

SPESIALBUTIKKER

Apotek1
Ark bokhandel
Bjørklund
Buddy(Zoo)
Ringo
Sunkost
Synsam
Vinmonopolet
Post i butikk



møllastORSENTER

www.mollastorsenter.no



EIK

SENTERET

Vi er der når du trenger oss

Øvermarka 10A - 2320 Furnes - Tlf: 62 35 15 90

fagmøbler®

BRUMUNDDAL

L.s. frisør

Brugata 15, Brumunddal
Tlf. 62 35 63 51



Vi tar oppdraget!

- VA-arbeider • Veibygging • Tomtegraving • Idrettsanlegg
- Grunnarbeid bygg • Plasser og utomhusarbeider



1949 – 2015 • 66 år i bransjen
Tlf. 62 34 76 00 • www.mdobloug.no



Harald Olsen Hederspris



Harald Olsen med sin følgesvenn i bakgrunnen

Hedmark skikrets besøkte årsmøtet til MjøsSki 14.6.2021, og hadde med seg velfortjent oppmerksomhet. Mette Thorslund snakket varmt om både arbeidet i klubben, viktigheten av skiglede for alle og ikke minst samholdet og gleden av samarbeid og frivillighet. Men mest av alt var hun der for å hedre en hardtarbeidende og erfaren skikkelse i klubben!

Harald Olsen fikk en av kanskje verdens mest fortjente ildsjelpris fra Hedmark skikrets. Ros og gode ord ble overbrakt sammen med utmerkelsen. Harald selv forklarte med noen få, velvalgte ord at han hadde nå begynt i 1976 med litt løypekjøring, og foruten noen få års fravær holdt han fortsatt på fordi det fortsatt var artig. I tidligere sammenhenger har Harald kommentert at det er stor motivasjon for arbeidet å se ungene i skiløypene. «Det er min største drivkraft», sa han i et intervju med Ringsaker'n i 2016.

At han er godt kjent i løypenettet i Veldre etter utallige timer i løypemaskina gjennom mange år hersker det ingen tvil om. Det er en stor, frivillig innsats som ikke alle er klar over.

Harald nærmer seg 45 år med løypekjøring og 12 000 timer i løypemaskina. I arbeid for skiglede til andre. Den innsatsen står det respekt av og MjøsSki gratulerer han med pris og fortjent oppmerksomhet!

Harald har også med seg Frank og Roar Holmen som også er ivrige løypekjørere gjennom sesongen.

Tekst: Pål Skovli Henriksen



Mette Thorslund fra Hedmarks skikrets delte ut prisen til Harald på årsmøte

Brumunddal SUS||I

Tlf. 62 36 07 00

Hva handler det om?

Det handler om kraftfôr produksjon med kvalitet i alle ledd, innovasjon, lokal kunnskap, stort utvalg av såkorn, gjødsel, plantevern og alt bonden ellers trenger av driftsmidler.

Det handler om at alle dyr skal behandles med respekt. At fôret vi gir dyrene skal være næringsrikt og smakfullt.

Det handler om å ha de beste fagrådgiverne i markedet.

Det handler om å øke norskandelen i kraftfôret vårt.

Det handler om å engasjere seg aktivt i bondens hverdag. Kjeden er sammen for bondens beste!

Det handler om å etterleve vår visjon – Alltid der for deg - hver eneste dag – hele året!

Og sist – men ikke minst – det handler om mennesker og verdens viktigste yrke:

Det handler om produksjon av mat!



NORGESFÔR



Strand

Alltid der for deg



BRUMUNDDAL - HAMAR - LØTEN - MOELV
www.gravferdsbyraene.no

M E C A SERVICE AS
Avd. Fyksen Brumunddal

NYGATA 6-8, 2380 BR.DAL

Tlf 62 34 20 16

buddy®

Bestevenner fortjener det beste

Brumunddal, Mølla Storsenter

Ekspedisjon Grønland

Tekst Arne-Henrik Sandnes. Foto Robert Kleiven.

Formålet med turen var å skape positiv oppmerksomhet på veteraner som en ressurs i samfunnet og å samle inn penger stiftelsen Veteranhjelp. Vi samlet inn over kr 100.000 til veteraner som sliter økonomisk. Ekspedisjonen bestod av 2 jenter og 6 karer.

De fleste forbinder en Grønlandskryssing med endeløse vidder, lunefulle bresprekker, snøstorm og isende kulde, men verdens største øy kan by på mye mye mer. Vi levde tett på og fikk oppleve urbefolkningen inuitter i den største landsbyen Tasiilaq på østkysten. Kun 2000 inuitter levde på dette spesielle naturskjønne stedet. Her padlet vi blant isfjell i fjordene, toppturer, fisketurer og den irriterende svartflua var tett på i sommervarme dager.



13 august 2021 landet vi i et lite propellfly på østkysten av Grønland. Vi skulle ta oss opp på isbreen med pulker på opptil 90kg. Første delen av ruta gikk vi til fots med stegjern i sikksakk oppover blåisen i brølende vind over smeltevannsbekker og sørpe, før vi etter 3 dager nådde snøføre på 1000moh. Langfjell kun et par dager og så gikk vi over til korte feller resten av turen. Nå ventet 4 uker kontinuerlig skimarsj fra morgen til kveld i rolig stigning opp til ca 2600moh. Noen høydemeter ble det, men det føles helt flatt med unntak av de første og siste 2-3 dagene på turen.

Vekking ved 7 tida og så går 2 timer fort når en skal smelte snø til 5 liter vann, spise, rive telt og klargjøre utstyret. Hver dag gikk vi 8 økter av 1 time med 10 min pause med en lengre luchpause ved finvær eller kort matstopp ved ufyselig vær. Farten var ikke særlig høy, 3-4 km i timen for å forebygge belastningsskader.



Vi passerte den nedlagte radarstasjonen DYE3 fra den kalde krigen. Denne ble bygget på slutten av 50 tallet og ble forlatt i løpet av et par dager 1989 etter at amerikanerne trakk seg ut. Det var meldt tøff vind når vi nærmet oss så vi gikk til midnatt for å kunne ligge i ro det døgnet stormen passerte. Et fantastisk skue åpenbarte seg når vi ankom i bekmørket og lyste opp den enorme kuppelen. Kula over isen var knapt 10 meter høy og ned i isen var det 5 etasjer med oppholdsrom. Radarstasjonen forsvinner nå sakte men sikkert og etter noen millioner år dukker den opp ute ved kysten.

Det er kun noen få ekspedisjoner som har gått fra kyst til kyst. Vi gikk i deler av Fritjof Nansens fotspor. «Vestkysten eller døden» skal Nansen ha uttalt for 133 år siden. Fullt så dramatisk ble det heldigvis aldri for vår del. Vi hadde mye fint vær. Fra rundt 20 røde til minus 20. Effektivt minus 31 var det kaldeste. Grønlandsisens ustanselige og brutale fallvinder, også kjent som piteraquer fikk vi aldri hilst på. For sikkerhets skyld hadde vi med oss både satellitt-telefon og en guide fra teamet til Børge Ousland.

Vi gikk av isbreen på 700 moh. 4 dagers fottur ventet ned Austmannadalen. En frodig dal med stupbratte fjell, en rolig elv, frodige busker og lukten av lyng og mose, og ikke minst røyfiske i 2 kg klassen. Siste teltovernatting fant sted i en inuitt leir som heter Camp Sændnes. Der ble vi hentet i en liten båt som fraktet oss i storm og store bølger de siste 3-4 timene til hovedstaden Nuuk. Fantastisk tur som virkelig kan anbefales – Totalt 700 km i løpet av 31 dager fordelt på 30 km med stegjern, 600 km på ski og 60 km fottur.





Utsikten fra Kompåsen

Rapport anleggsutvalget 2021

Vinteren 2020/2021 ble det kjørt 440 timer med skiløyper, og vi håper på en like snørrik vinter denne sesongen.

Det har blitt utarbeidet ny løypetrase mot Høgbrenna/ Kompåsen i samarbeid med Nes og Veldre Almenning. Det er en trase som er anbefalt å oppleve i løpet av vinteren, da den har flott terreng.



Ny ATV etter støtte fra Sparebankstiftelsen DNB

Vi har vært heldige og blitt tildelt støtte fra Sparebankstiftelsen Hedmark til å kjøpe inn ei brukt lita løypemaskin som benyttes på bygdeløypene.



Vi har også vært heldige og blitt tildelt støtte fra Sparebankstiftelsen DNB slik at vi har fått kjøpt ny ATV med belter som bl.a. kan benyttes til å preparere et skileikområde.

I samarbeid med sykkelklubben har det blitt montert nytt høyttaleranlegg på stadion.

Det har blitt satt inn ny port i garasjen der løypemaskinene står.

Anleggsutvalget og Styret har i ett års tid arbeidet med planer for å realisere nytt servicebygg på skiarenaen. Etter å ha kommet langt med en mulig plan, diskuteres det nå bredt om hva som egentlig er kritiske behov å fylle. Ett nytt bygg



Turløypa går forbi nye hyttfeltet på Høgbrenna

må sees opp mot den allerede etablerte bygningsmassen, og må i tid og penger også vurderes nøye opp mot andre vedlikeholdsbehov som f. eks. utbedring av lysløypa.

Gjennom høsten har det vært gjennomført flere dugnadskvelder med løperrydding på stadion og turløypene innover Danseråsen som forberedelser til ny sesong. Dette er trivelig og sosialt arbeid.

Andreas Haave
Anleggesansvarlig.



Dugnadsgjeng klar for løperrydding

Lierhagen
SKOGSDRIFT **AS**

Stolvstadlia 14, 2360 Rudshøgda - Tlf. 918 39 482

Instruks for vedlikehold og smøring av ski

For å vedlikeholde ski må de renses og pålegges ny glider på våren, og la de ligge med glider på gjennom sommeren. Bruk en type blå glider. For skøyteski er det da bare å skrape av glideren når snøen kommer og skiene er klare til bruk. Klassisk ski trenger litt mere jobb. I tillegg til å sikle av glider må festesonen rubbes opp. Bruk slipepapir med kornstørrelse 100. Slip noen drag i lengderetningen for å friske opp såla og å gjøre den tilgjengelig for at festesmøringen skal sitte. Til unger bør festesone måles opp hvert år for å finne riktig smøresone. Sportsbutikkene er behjelpelig med dette.

For kaldføre legges en grønn base voks som første lag. Denne varmes inn med smørejern på 100°C og avkjøles. Legg så 2-3 lag med blå voks før dagens voks legges som topplag. Disse korkes inn. Bygg smøringen opp som en pyramide med tykkeste lag litt foran bindingen. Smør aldri festesmøring bak hælen. Det gir bare dårligere gli.

For eksempel:
Eller tilsvarende
i andre merker.



For klisterføre legges blå klister som første lag, varmes inn på 100°C og avkjøles. Legg et lag med fiolett klister som også kan varmes inn og så dagens klister på topp. Klister legges også tykkeste litt foran bindingen.

For eksempel:
eller tilsvarende
i andre merker.



Begynn alltid med den kaldeste smøringen og så gradvis varmere. Det står klart og tydelig på hver smøring hvilken temp og føre den gjelder for. Ved litt dårlig feste legg på 1-2 lag til med samme smøring. Hjelper ikke det må det legges på en mildere smøring. Legg alltid flere tynne lag som korkes lett inn istedenfor ett tykt lag.

Legger det seg is/snø i festesmøringen gir dette også dårlig feste, da må dette fjernes. Skrap vekk og bruk en kork å gni hardt over festesona til isen er borte og legg da på en kaldere voks.

Det som er å anbefale av smøring i tillegg til de foregående er:



For å holde skiene ved like må de settes inn med ny glider med jevne mellomrom. For skøyteski er det bare å legge på ny glider og skrapes av når det er avkjølt.

For klassisk ski skrapes først vekk det meste av festesmøringen med ei skarp plastsikling. Rens så festesona med skirens og tørk av. Fjern også evt. smuss fra glidsona. (Ikke bruk skirens i glidsona for den fjerner parafinvoksen som er i glideren.) Smelt og varm inn ny glider. Blå glider fungerer fint. Glider varmes inn med smørejern, se på gliderpakning hvor varmt jernet skal være, og beveg smørejernet med jevn bevegelse over glidsona så glideren smelter godt.

La skiene avkjøles 10 – 15 min før glideren skrapes av med plastsiklingen. Husk også midtranda på skia. Børst gjerne over med en bronsebørste til slutt for å fjerne glideren som blir liggende i strukturen i såla. Rubb så opp igjen festesona med 100 korning slipepapir. Nå er det bare å begynne å legge ny festesmøring.

Utstyr som en bør ha for å smøre og vedlikehold ski:
Plastsikling, skirens, blå glider, smørejern, kombibørse av messing/nylon, kork, smøreprofil.

All fluorholdige smøring i skidretten blir forbudt fra neste vinter.

Norges Skiforbund innførte før vinteren 18/19 forbud mot fluorsmøring for løpere fra 16 år og yngre.

Nå følger det internasjonale skiforbundet (FIS) opp dette og har vedtatt et totalforbud mot fluor i skismøring fra sesongen 2021/22. Forbudet skulle egentlig tre i kraft allerede 20/21 sesongen, mest testapparatene ble ikke klare tidnok.

Det er tre grunner til at dette vedtaket kommer. Det ene er helserisikoen ved bruk av produktene, det andre er at det reduserer kostnadene til skismøring og det tredje er miljøeffekten.

Det jobbes med å utvikle fluorfrie produkter som skal kunne gi tilsvarende effekt.

Utstyrsguide

Brukte ski som er behandlet godt er som regel bedre enn nye ski, fordi ski må brukes og smøres mye før de blir ordentlig gode. Derfor er det som oftest både billigere og bedre å arve eller kjøpe brukte ski. Men viktig at skia har noenlunde rett lengde og spenn.

Ved kjøp av nye ski så gå til en sportsbutikk som har kunnskap om ski og spenn, og få målt inn smøresoner riktig.

Langrennsutstyr er ikke gratis, og med to stilarter kan enkelte synes det blir en dyr idrett. Men det behøver ikke bli det. MjøsSki har tilbud om lån av skøyteski som bør benyttes, og da er det bare klassisk ski barn trenger å kjøpe før de er 12 år.

Klassisk og fristil krever litt forskjellig lengde på ski og staver, og dette gjør det mulig å kombinere. Det vil selvfølgelig være litt avhengig av hvor mye barnet vokser men generelt kan en si at:

- klassisk ski det ene året passer som skøyteski det neste.
- skøytstaver det ene året passer som klassiskstaver det neste.

På denne måten slipper en med å måtte kjøpe ett par ski (til klassisk) og ett par staver (til skøyting) hvert år. Det er også en bonus ved at det blir mindre smøring dersom ett par ski er kun til skøyting. Disse behøver ikke smøres til hver økt. Det blir da



Tips og råd om skiutstyr.

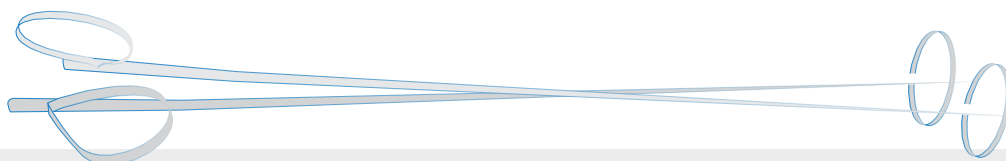
kun behov for å smøre til klassisk øktene.

De fleste produsenter lager skiene i intervaller på 5 cm, så du må være litt fleksibel. Hvis formelen gir deg et tall midt i mellom to lengder, må du vurdere om du vil ha lengre ski med mer stabilitet, eller kortere ski med mer styrevennlighet.

Når det gjelder ski for unge talenter og de aller minste, er det viktig å huske på at om du kjøper for lange eller stive ski, er disse vanskeligere å styre enn kortere

ski. Dette vil ødelegge skiopplevelsen. Kjøp alltid ski som barnet vokser ut av. Ikke som de skal vokse inn! Det samme gjelder for staver. For lange staver gir ofte dårligere teknikk. Det er bedre med litt for korte staver enn litt for lange.

Fra sesongen 16/17 ble det regler på maks lengde for staver i klassisk. Disse skal IKKE være høyere enn kroppslengden med sko x 83%.



	Barneski/kombiski	Klassisk	Skøyting
SKILENGDER	Høyde 95-110 cm	Kroppslengde + 0 cm	Bruk fjorårets kombiski
	Høyde 110-130 cm	Kroppslengde + 10 cm	Bruk fjorårets kombiski
	Høyde 140 cm	Kroppslengde + 15 - 20 cm	Bruk fjorårets kombiski
	Junior	Kroppslengde + 20 - 25 cm	Kroppslengde + 10 cm
STAVLENGDER	Klassisk	Skøyting	Skigang
	Kroppslengde minus 30 cm	Kroppslengde minus 20 cm	Kroppslengde minus 35 cm (et gammelt par)
	Eks 140 cm høy - staver som er 110	Eks 145 cm høy - staver som er 125	Eks 150 cm høy - staver som er 115

NYBAKTE BUNNER HVER DAG

FACEBOOK.COM/PBBRUMUNDAL

WWW.PIZZABAKEREN.NO

STINN BRAKKE? VI KAN LEVERE PIZZA TIL ALLE!



VI SPANDERER HVER 10. PIZZA
NÅR DU LOGGER INN OG
BESTILLER PÅ NETT ELLER I APP!

(GJELDER STOR PIZZA TIL FULL PRIS)

LAST NED VÅR APP!

YES



Brumunddal
62369000

Ringsakervegen 9

PB
PIZZABAKEREN®

TOTEN AS TRANSPORT



- ▲ Rådgivning.
- Prosjektadministrasjon
- Byggeledelse

Sertifisert takstmann for taksering av bolig og næringseiendom.

Medlemsbedrift i NOBAK AS, som er samarbeidsbedrift godkjent for Fremtind

takstarena.no



BILGLASS

CITY BILPLEIE AS avd. BRUMUNDDAL

tieto *EVERY*

Sommerskiskolen



Forfatter: Kristian Larsen

Sommerskiskolen

Etter et 2020 uten sommerskiskole på grunn av korona, fikk vi i 2021 endelig arrangert sommerens store happening igjen. Fem fulle dager med lek og moro med Veldre sag som base ble gjennomført i uke 32, og i år igjen ble det stor suksess.

Vi begynte på mandagsmorgen med info og havregrøt før vi dro i gang uka med mesternes mester, noe vi gjennomførte som første aktivitet hver dag. Omtrent 45 unge håpefulle sto klare utenfor sagstua denne mandagsmorgen og var klare for ei uke med full gass. Vi samlet 43 ivrige barn fra egen klubb og naboklubber som Nes, Nybygda, Moelv/Næroset, Vang SF og Furnes SF. Lekbetont trening med varierte bevegelsesformer, god stemning og nye bekjentskaper er det viktigst med sommerskiskolen. For mange er det også en kick-start før man skal på skolen igjen etter sommerferien.



Stor entusiasme og glede. Flere får nye bekjentskaper på slike arrangement



Instruktører og unge stjerner i forberedelser

Vi var gjennom alt fra stand-up padel, rulleski, løping, sykkel, myrfootball, skiskyting, orientering og en langtur til Dambua. I tillegg hadde vi med gode sponsorer som gjorde at vi fikk fylt på næringslagene mellom slaga.

Som tidligere år fikk vi med oss instruktører fra egen klubb, som gjorde en fantastisk innsats med ungene hele uka. De skal ha mye av æren for at sommerskiskolen igjen ble en suksess.



Skiskyttereskolen 2021 i Mjøsski

Forfatter og foto: May-Linn Holøien

I år har Mjøsski arrangert en skiskyttereskole på våren og en på høsten. Alle som ønsker å starte med skiskyting må gjennomgå skiskyttereskolen. Her får du kjennskap til våpensikkerhet og veiledning på hvordan du skal mestre det å drive med skiskyting. Skiskyttereskolen består av til sammen 10 økter. Mjøsski har valgt å samle seks av øktene til en helg, og de fire siste treningene etter høstferien. Det er en stor fordel å lære seg det grunnleggende i skiskyting om sommeren – grunnet mye fokus på skyting som består i å ligge stille på matta og lære seg ulike teknikker. Vi har også mye lekbaserte aktiviteter, stafetter med og uten hinder, samt en økt hvor barna viser foreldrene hvordan de skal skyte. Målet er at utøverne skal føle et fellesskap, ha det sosialt og ikke minst bli glad i skiskyting og oppleve mestring. Ni stykker har fullført skiskyttereskolen i år.

Gratulerer til Kian, Embret, Syver, Malin, Ingeborg, Jonathan, Edvald, Sunniva og Adrian!

De som startet i høst fikk fort erfare at været ikke alltid er med. Vi måtte utsette den ene dagen pga øs, pøs plaskende regnvær og vind. Det kan ta knekken på enhver ny skiskytterspire og ikke minst støttende foreldre som skiskyting er veldig avhengig av da vi håndterer våpen og ammunisjon.

Årets nybegynnere er en ivrig gjeng, og de begynner allerede å samle gode samlinger under skyting. Bare spør foreldrene som



Jon Anders har orden på det tekniske



Skiskyttereskolen

har prøvd - det er ikke like enkelt å treffe blinken når pulsen slår i halsen og magen. Da skal du ligge stille for å trekke av et rolig, kontrollert avtrekk, finner ikke blinken midt i siktet før du kjenner oksygenmanglen og du må hive etter pusten for å få kontroll på kropp og våpen igjen, og dermed må starte på nytt. Finn tryktpunkt, rund blink - midt i, hold pusten (var det fullt med luft i lungene, minst mulig eller puste omtrent halvveis ut?), roolig avtrekk, følge skuddet helt ut. Treff. Hurra – fire til, men uups der var tryktpunktet litt raskere enn du tenkte deg og skuddet går av uten at du har blinken i siktet. Bom. Tre skudd igjen. Her gjelder det å holde fokus – og det klarer gruppa godt med tanke på den unge alderen. Likeledes på signal klar, ferdig, gå er det full fart og innsats med en gang. Veldig inspirerende og moro å være med denne gjengen.

Til våren/sommeren 2022 satser vi på ny skiskyttereskole. Interesserte kan melde seg til May-Linn Holøien Lagmandsveien på mail: mlholoeien@hotmail.com eller tlf: 975 66 629. Invitasjon kommer når vinteren går mot slutten. Håper vi treffes på standplass.

Deltakelse på skiskyttereskolen koster ca 800kr.



Tormod trener 13-åringene

Sesongstart Natrudstilen 2021

Dugnad og godt oppmøte

Endelig var vi i gang igjen, etter 2 års pause, med sesongstart i skiskyting på Natrudstilen.

Vi stilte med ca. 55 personer fra klubben på lørdag og noen færre på søndag.

Vi besatte posisjoner på skytebanen, avtrekkskontroll, visitering, mål, sekreteriat, doping og start. I tillegg hadde vi 5-6 stk med på familiecampen.

Vi hadde med noen nye fjes i år, og de gav uttrykk for at dette var en fin dugnad som både var moro og lærerik. Her kommer vi jo nære innpå de store kanonene i verdenscupsirkuset. For mange av de yngste var dette stort å få være med på. De store i år var løperne fra Norge og Frankrike. Vi håper det kommer flere neste år, vi er klare for å ta imot dem!

MjøsSki retter en stor takk til de som stiller opp på denne dugnaden (en av de få dugnadene som alt er tilrettelagt før vi er inne i anlegget). Dette er en dugnad der klubben sitter igjen med en god inntjening, i tillegg til å ta med oss erfaring vi trenger til egne arrangement.

Vi ses på sesongstart i 2022.

Heidi Hjemli



Eliten i gang med årets sesong



Det er mange oppgaver på dugnad. Alle er like viktige





Dugnad er givende og sosialt for både gammel og ung

JR NM skiskyting 2022

Sesongens store arrangement i 2022 er JR-NM i skiskyting 11-13 Mars. Dette er et relativt stor arrangement, og i tråd med klubbens målsetninger om å arrangere en større begivenhet hver sesong. Flere av våre egne løpere skal delta, og vi gleder oss til folkefest!

I store trekk blir programmet slik at torsdagen er treningsdag, fredag arrangeres det fellesstart, lørdag sprint og søndag stafetter for avvikling av JR-NM. I tillegg vil det samtidig bli arrangert Norgescup med de nest beste seniorløperne på fredag og lørdag.

Forberedelsene er kommet godt i gang, og komiteene er stort sett satt. Mjøsski som klubb skal arrangere dette, og da er vi helt avhengig av medlemmene våre for å lykkes. Av dugnadsinnsats ser vi at det vil kreve ca. 120 personer pr dag de 3 renndagene. I tillegg trengs en del folk på torsdag og på riggdagene (hele uka hvis nødvendig).

Vi håper det lar seg gjøre å arrangere medaljeutdeling i teatersalen på lørdagskvelden.

Vi trenger bidragsytere denne uka, samme hva du kan eller har ønske om å bidra med. Husk at alle i et arrangement er like viktige. Noe annet som er viktig for Mjøsski er at vi bygger kompetanse i klubben som er viktig for senere arrangement.

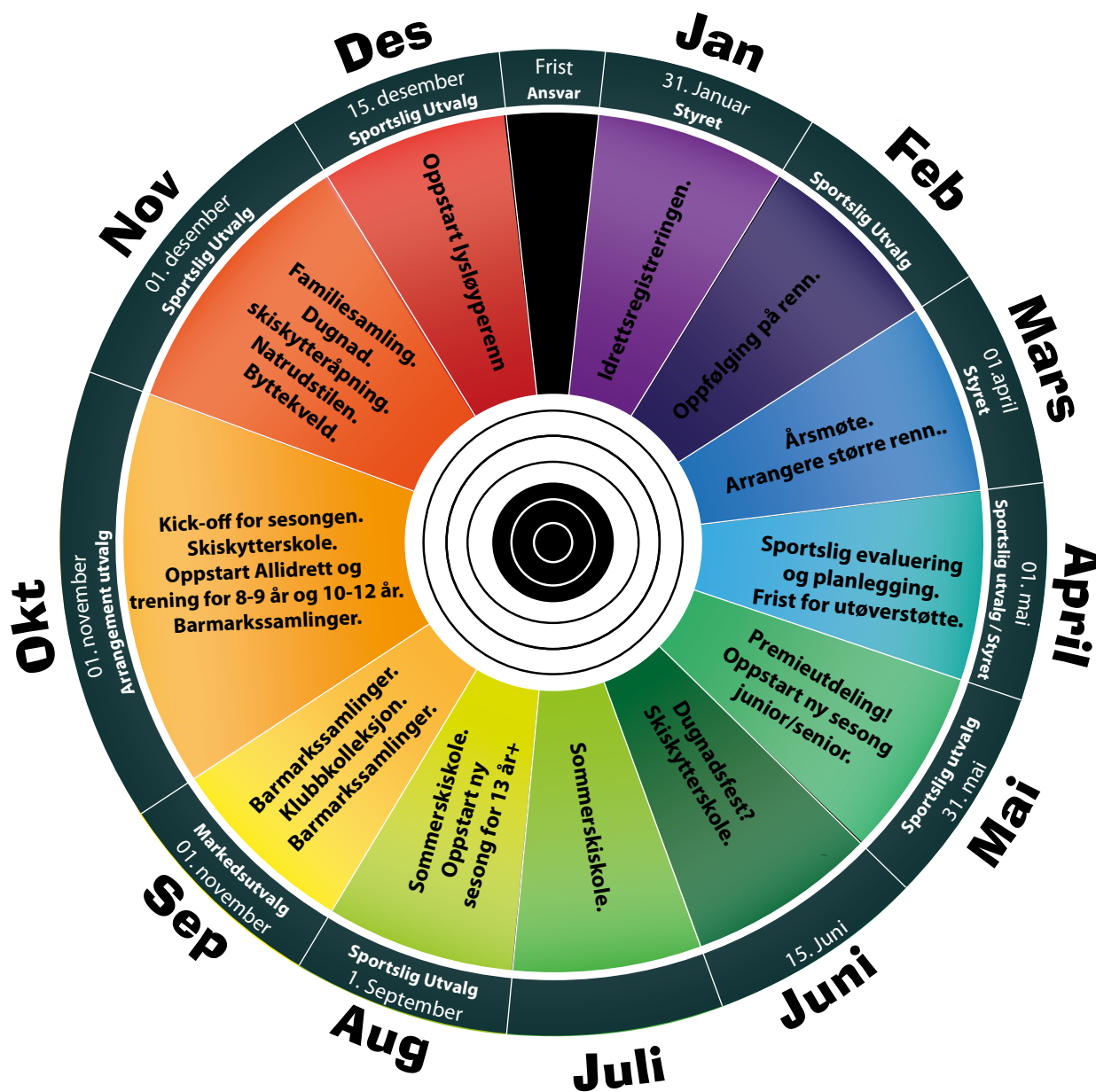
Oppfordringa er at du melder deg som frivillig på dugnad noen timer, dager eller det du kan til Heidi på 90931273.

Vi ses på saga til vinteren
Heidi 😊



Vi gleder oss til å arrangere renn igjen!

Årshjul for Mjøsski



ARKEL
EL.ENTREPRENØR

ARKEL INNLANDET AS
- Brumunddal -
www.arkel.no/innlandet
Tlf.: 62 35 70 05



ARKEL
EL.ENTREPRENØR

EL-PROFFEN

Eidsiva

Tett på
øyeblikkene.

Del dine favoritter,
med lynrask fiber fra Eidsiva.

eidsiva.net



FRICH'S
WWW.FRICH.NO

*Velkommen til Frich's
for en god pause*

WOOD HOTEL BY FRICH'S

Restaurant – Kafe – Overnatting – Selskaper – Konferanser

Tårnvegen 55, 2380 Brumunddal

tlf. +47 48 11 02 00 | woodhotel@frich.no

FRICH'S RUDSHØGDA

Kafe & Spiseri – Møterom – Overnatting – Catering

Rudsvegen 3, 2360 Rudshøgda

tlf. +47 62 35 50 50 | rudshogda@frich.no





Veldre Sag Terrensykkelarena er i ferd med å bli nasjonal gullstandard for terrenesykling!

Bildetekst og forfattere: Sykkelklubben

Etter flere år med god utvikling på arenasiden, har sesongen 2021 stått i konsolideringens tegn. Etter et vanskelig covid-år i 2020, fikk vi endelig avviklet Norgesmesterskap og Ungdomsmesterskap i august i år. Fortsatte pandemirestriksjoner, satte arrangøren, Brumunddal Sykleklubb, på store utfordringer som ble løst på best mulige måte. Dommen fra utøvere, støtteapparat og tilskuere, var udelt positive, og superlativer som teknisk, hard og morsom løype var gjengangere. Veldre Sag Terrensykkelarena er i ferd med å etablere seg som en av Norges beste terreng rundbaneløyper.

Brumunddal Sykleklubb har søkt om å få arrangere Norgescup med UCI kategori 1-status neste år. Ved å legge listen såpass høyt, håper vi at vi kan tiltrekke oss internasjonal deltakelse. Det nytter imidlertid ikke å hvile på laurbærene: I samarbeid med Mjøsski ser man stadig på mulighet for utvikling, og et prosjekt for å etablere turløyper i Danseråsen/Kompåsen er på plass. I tillegg jobbes det kontinuerlig med selve konkurranseløypene.

BSK Terrensykkelskole og BSK MTB Rundbane

Vi kan trygt si at sykkelåret ble spesielt på grunn av koronapandemien. Dette gav seg først og fremst utslag i at våre ryttere i liten grad syklet sykkelritt, samtidig som at oppstarten av fellestreninger først kom i gang i begynnelsen av mai. Men når vi først var i gang, så løsnet det skikkelig. Vi må innrømme at det har vært spesielt med «covid-spøkelset» hengende over oss. Til tross for det har vi holdt aktiviteten, og ikke minst humøret, oppe.

BSK Terrensykkelskolen har bestått av 18 ivrige barn som alle har tatt store steg i det fantastiske anlegget på Veldre Sag. Mange har tatt sine første hopp, kjørt doseringer og kjørt sti, og en av de desiderte høydepunktene var åpningen av plankestiene i Hundremeterskogen. «Hvorfor dra til Trysil når vi kan være på Veldre Sag?», som en av ungene sa.



Full fart på Veldre Sag

Selv om inngangen til 2021-sesongen ble preget av Covid-19, gjaldt dette først og fremst med tanke på rittaktivitet. Dette har ikke hindret at vi har holdt et godt aktivitetsnivå i treningsgruppene. Gruppene har vært delt i Terrensykkelskolen for de yngste, og MTB Rundbane for de eldre. Totalt har det vært rundt 60 utøvere innom trening i større eller mindre grad gjennom sesongen. Dette er vi meget godt fornøyd med, og erkjenner at antall trenere er største flaskehalsen med tanke på rekruttering.

BSK Terrensykkelskolen har bestått av 24 ivrige barn som alle har tatt store steg i det fantastiske anlegget på Veldre Sag. Mange har tatt sine første hopp, kjørt doseringer og kjørt sti, og fått testet balansen i den nye plankestien i «100-meterskogen». BSK MTB Rundbane har vært delt i to grupper: Årgangene 2009 til 2011 og eldre enn 2008. Totalt har det vært 36 utøvere som kommer fra hele Ringsaker og Hamarområdet. Som det ligger i navnet på gruppene, har vi denne sesongen spisset aktiviteten inn mot rundbane og kortbane. Dette henger nært sammen

med kvaliteten på det anlegget vi trener i – Veldre Sag. Vi har alle forutsetninger for å ha det gøy og bli gode til å håndtere sykkel i et så bra anlegg!

Etter å ha slitt med rekruttering på trenersiden, har det heldigvis vært bedre tilgang denne sesongen. Vi har gjennom sesongen vært 5 trenere – Anders Tveraaen Øfsti, Stein-Arne Lunde, Runar Hauge, Petter Bru og Elias Kvalevaag-Holm. I tillegg har vi hatt

meget god hjelp fra ungdomsutøvere – noe som er veldig populært blant utøverne.

Med en gradvis gjenåpning av samfunnet, har også konkurransene kommet tilbake. Mange av utøverne var med på Mjøsa Terrensykkelcup, og en liten håndfull var også med på Norgescup og NM. Dette er med på å løfte kvaliteten og fokuset på treningene. Felles for alle er at alle har hatt solide løft både teknisk og fysisk. Det fantastiske anlegget på Veldre Sag gjør at vi er i stand til å kombinere utøvere som er midt i den motoriske gullalderen, med tekniske elementer som kreves i moderne terrensykling: Tabletops, gaps, drops, rockgardens, doseringer, step ups osv. Utviklingskurven har vært utrolig bratt for gjengen, og trenerne har mer enn nok med å henge på. Felles for alle treningene er at smilet skal sitte løst! Vi har hatt to treninger i uka, der teknikk og hurtighet har stått i fokus på mandagene, og utholdenhet på onsdag.

I tillegg til å bruke Veldre Sag Terrensykkelarena, har også Solstadhagan, Byhagan, Bjørgeberget og Hempa vært besøkt, samt turer innover Danseråsen. Med nye turstier med utgangspunkt fra Veldre Sag, vil sistnevnte område vil bli brukt mer i årene som kommer.

Vi har en flott gjeng som backer og hjelper hverandre til å mestre og ha det gøy på trening. Her det definitivt rom for flere aktive barn og ungdom. Terrensykling er hardt og moro!



Sykkeltrening på Veldre sag høsten

Vi ser frem til fortsatt godt samarbeid med MjøsSki i 2022-sesongen med Norgescup på hjemmebane som en av høydepunktene!

MjøsSki Teamkolleksjon

Vår kolleksjon er utarbeidet og levert av Bjørn Dæhlie.

Produkt	Medlemspris	Tilskudd fra MjøsSki
Jakke Micro Allround (jr)	Kr 1059,-	Kr 200,-
Bukse Micro Allround (jr)	Kr 739,-	
Jakke Micro Allround (sr)	Kr 1299,-	Kr 200,-
Bukse Micro Allround (sr)	Kr 899,-	
Vest Training (jr)	Kr 559,-	Kr 100,-
Vest Training (sr)	Kr 719,-	Kr 100,-
Racesuit delt (jr)	Kr 1198,-	
Racesuit delt eller onepiece (sr)	Kr 1599,-	
Lue/pannebånd	Kr 199,-	Kr 50,-
Dunjakke (sr)	Kr 1799,-	
Dunjakke (jr)	Kr 1199,-	

Tilskudd fra MjøsSki trekkes fra prisene som er oppgitt.

Kolleksjonen er tilgjengelig hos NRP Sport i Brumunddal.



Autorisert regnskapsførerselskap

Daglig leder:
Robert Krokengen
Revisor og autorisert regnskapfører

Mobil: 478 78 873
Mail: post@adviceinnlandet.no

Besøksadresse:
Brugata 1, 2580 Brumunddal

— SAMMEN BYGGER VI FREMTIDEN