

Sesongen er i gong, er du klar!?



Nokre utøvarar har alt gått sitt fyrste skirenn, andre ladar opp til Ribberennet- kva er dine planar?

Snart er Karusellrenna våre i gang. Her kan alle til å delta! Nytt av året er open klasse for juniorar og eldre. Då kan du gå anten 3 eller 5 km.

Karusellrenna våre:

Vi må alltid tilpasse Karusellrenna etter snøforholda, men i år ser alt lovande ut og planen er å arrangere dei som følgjer:

- ❖ 10. jan.2023; klassisk
- ❖ 17. jan.2023; friteknikk
- ❖ 07. febr.2023; klassisk
- ❖ 14. febr.2023; friteknikk (Merkerenn og Lagsmeisterksap)
- ❖ 07. mars.2023; skicross
- ❖ 14. mars.2023; klassisk (Merkerenn og Lagsmeisterksap)

Nærare informasjon og påmelding vil kome på våre eigne facebooksider

Terminlista i krinsen:

Etter å ha delteke på våre karusellrenn nokre år vil mange reise på skirenn i krinsen. Dette er skirenna i Sogn og Fjordane sesongen 22/23

Dato:	Arrangement:	Arrangør:
26. des.	Ribberennet	Førde IL
7. jan.	SSF Cup Ullsrennet	Markane IL
15. jan.	SSF Cup Hodlekverennet	Sogndal IL
22. jan.	SSF sonerenn skicross	Syrl/Tambarskje
27. jan.	SSF KM Friteknikk	Førde IL/ Gaular
28. jan.	SSF KM Sprint Fri	Førde IL/ Gaular
29. jan.	SSF KM Klassisk	Førde IL/ Gaular
4. feb.	SSF Cup Vetrennet	IL Vetren
12. feb.	SSF Cup Kleivanerennet	Fjellhug/Vereide
19. feb.	SSF Cup Hodlekve	Sogndal IL
26. feb.	Kalsetrennet 2023	Førde IL
	SSF Cup Sprint	
4. mar.	Heggmyrane	IL Bjørn
5. mar.	SSF sonerenn skicross	Førde IL/ Gaular
25. mar.	SSF Cup Finale	Eid IL

Eit høgdepunkt for dei som går i 13 og 14 årsklassa er ofte: [Ungdommens Holmenkollrenn](#)

Medan mange i 15 og 16 årsklassa gler seg til: [Hovudlandsrennet 2023](#)

Likar du å gå turrenn? Terminlista for turrenn finn du her: [Terminliste for turrenna i Noreg](#)

Les meir om turrenn som ein del av vår spanande nysatsing: VI GÅR!



FØRDE IDRETTSLAG LANGRENN

Arbeidet med Utviklingsplan held fram:

Det vart ikkje noko seminar i haust. Vi jobba hardt for å få med oss Øystein «Pølsa» Pettersen, men trur du ikkje han heller vart med i Maskorama -kan du tenkja deg!

Men arbeidet held fram og vi håpar at du vil vera med oss på dette viktige arbeidet!

Korleis kan du bidra?

Bli med å gjer Førde Langrenn enda betre!
Kva kan gjerast betre eller annleis?

Skriv til oss og delta på møta om planen!

Uansett kva det er, ynskjer vi innspel.
Skriv ned tankar, forslag og idear og send det til oss.
Vi tek det med i planarbeidet vidare.

Send innspel til: forde.langrenn@gmail.com



Bli med på seminar om utviklingsplanen:

- | | | |
|---|------------|------------------|
| ❖ Medlemsmøte for alle | 14. januar | kl.: 15:30-18:00 |
| ❖ Ungdomsseminar | 16. januar | kl.: 18:00-20:00 |
| (For alle som går i 13 års klassen til og med juniorklassa) | | |
| ❖ Foreldremøte | 22. januar | kl.: 17:30-20:00 |
| (for alle foreldre med born på barneskulen) | | |

- ❖ Det kjem eige invitasjon til alle møta rett over nytt år
- ❖ Utkast til Utviklingsplan vert offentleggjort 17. februar.
Då kan du kome med forslag til endringar fram til 1. mars
- ❖ Vi håpar Utviklingsplanen vert vedteken på årsmøte 8. mars.



Støtte frå Gjensidigestiftinga!

Det er heilt fantastisk! Gjensidigestiftinga har tildelt Førde Langrenn kr. 145 000.-

Midlane går til nye satsingar som skal bidra til auka rekruttering til gruppa vår! Dei nye tiltaka er forslag som er kome inn til arbeidet med utviklingsplanen.

Søknaden var todelt. Ei satsing vart kalla «**Bli med!**» Det er delar av Førde langrenn si nysatsing på rekruttering av barn og unge under 18 år. Tiltaka er:



❖ **Bli med-avisa!**

Dette er eit informasjonsskriv med informasjon om alt vi driv med. Avisa kjem til å gå ut til alle husstandar i Førde tre gonger i løpet av 2023. Vi kjem nok og til å lage ein digital versjon som vi også vil prøve å spreie så godt som råd.

❖ **Barnas Store Skidag 14. januar 2023**

Dette vert vår store aktivitetsdag for dei minste barne i alderen 0-12. Det blir skirenn, skicross, skihopp, aking og stafettar. Det blir hinderløyper og natursti på ski. Det blir underhaldning, bålbrekking og grilling. Det vert smørjekurs og «Skibyte-dag»

❖ **Smørjekurs for vaksne**

Ei av dei største barrierane for at barn held fram med langrenn er føresette sin manglande kunnskap om smørjing av ski. Vi vil frå 2023 utvikle kurs på tre ulike nivå.

Den andre delen av søknaden var eit tiltak retta inn mot alle over 18 år. Satsinga heiter:

❖ «**VI GÅR!**» er eit tilbod til alle vaksne i Sunnfjord. Ideen er at vi skal gå turrenn og langløp i lag. Vi tilbyr felles organisering, opphald og reise til alle som har lyst til å delta. Det vert som ei pakkereise arrangert av oss. Det er sosialt, det er treningsmotiverande, det er folkehelse og det skapar band til gruppa vår.

Bli med du og!

Meir informasjon om desse tiltaka kjem så snart vi er inne i 2023.

Reisebrev frå Davos!



Foto: Nordic Fokus

Gjørn Tefre har nyss vore ute i verda og representerte Noreg! Vi gratulerer med ein imponerende 12. plass blant verdas beste skilauparar! Vi har tatt ein prat med Gjørn for å høyre korleis det er å gå for Noreg og for å høyre litt om han tankar om resten av sesongen.

Hei Gjørn, korleis opplevde du å representere Noreg i Worldcup sjølvaste Davos?

«Når ein går worldcup for Norge er det alltid ei stor oppleving. Kvar gang eg tek på meg landslagsdressen er det ei fantastisk kjensle av spenning og stoltheit. Eg har vore heldig og fått gå ein del worldcup dei siste åra, men aldri før i Davos. Ein stad og eit renn som har litt legendestatus i langrennsmiljøet. Rammene og trøkket er alltid enormt, og staden er fantastisk. Så det vart ei stor oppleving.»

Ein 12. plass i Word Cup er imponerende, er du sjølv nøgd med det resultatet?

«Eg er greit nøgd med resultatet. Å nå ein semifinale i wordlucup er ganske vanskelig. Så det er eit godt resultat, sjølv om eg ikkje var den beste utgåva av meg sjølv. Eg var i knallgod form før sesongstart, men hart slitt med varierende kjensle i renna før jul. Eg har justert og trena mindre for å få overskudd, noko som har hjelpe frå worldcupen på Lillehammer til no, men eg var framleis ikkje på mitt beste. Så det er eg ikkje nøgd med, då eg veit ka eg har inne. Men eg er happy med å få til eit godt resultat når ting ikkje er heilt på plass. Så skal eg finne formen og få ut det eg er god for ved seinare høve.»



sparebanken
sogn og fjordane

Korleis opplevde du sprintløpet i Davos?

«Løpet var tøft. På 1600moh blir ein fryktelig stiv i mangel på oksygen. I låglandet kan ein presse en del før det stoppar, men i høgda skjer det brått. Så løpet starta med ein veldig hard prolog der eg åpna litt hardt og stivna litt mykje på slutten. Men eg var trygt vidare til kvartfinale. Der valgte eg eit heat som eg visste ville gå fort, og eg var ganske sprek. Så når det gjekk veldig fort så kom eg meg vidare på tid. I semifinalen vart det veldig tøft. Der gjekk eg mot dei som seinare vart topp 4 totalt i rennet og vi gjekk 4sek raskare enn det nest raskaste heatet som vart gått den dagen. Det vart fort tøft for meg og formen eg er i no, så då vart det exit i semi. Veldig irriterande å ikkje klare å kjempe om finaleplass. Men alltid bra å få kjenne på farta til dei aller beste i verda.»



Gjørn saman med Ansgar Evensen

Kva er det neste på programmet ditt?

«No skal eg slappe av og bygge overskot. Samstundes skal eg få trent litt og bygge formen mot skandinavisk cup, NM og forhåpningsvis meir worldcup på nyåret. Eg skal heim til Førde i jula for å trene, ete julemat og lade batteria.»

Får me sjå deg på startstreken til årets Ribberenn?

«Det er planen, ja!»

Basert på sesongen så langt og formutviklinga di, kva er dei viktigaste måla dine for denne sesongen?

«Sesongen så langt har vore heilt ok. Eg har ikkje vert i god nok form til å få ut maks av det eg kan, men har framleis klart ein pallplass i norgescup og to gode world cup renn. Så no skal eg finne flyten og kjempe om

medalje på NM og nye worldcup turar etter jul. Draumen er å få fullklaff med form og ski på eit viktig renn. For då kan eg vise kva som bur i meg.»

Det er mange håpefulle og ivrige utøvarar i Førde Langrenn, har du nokre tips til dei som verkeleg ynskjer å bli gode skilauparar?

«Mitt beste tips er å finne glede i utvikling og trening. Setje seg mål om kva som skal trenast og kva eigenskapar som skal utviklast. Finn ut kva ein er god på, og tren på det. Mange trur ein kun må trene på det ein ikkje kan, men av og til er det lurt og heller dyrke det ein er god på. Då får ein gode kort på hand, samstundes som ein då ofte automatisk blir betre på sine svake sider. Også er det veldig kjekt, og det er trass alt det viktigaste! Ha det kjekt saman på trening og skirenn, og utnytt snøen så lenge vi har den.»

Er det noko anna du har på hjarta som du vil fortelje oss i Førde Langrenn?

«Først og fremst så vil eg sei tusen takk for all støtta eg får heime igjennom klubben, alle som heiar på meg og som gir meg støtte før, under og etter skirenn. Det betyr veldig mykje for meg! Også syns eg det er viktig å få fram at eg er eit produkt av der eg kjem frå. Uten Førde, Langrennsgruppa og Langeland hadde eg aldri kunne levd ut drømmen min som skiløper i dag. Så om vi held fram med å samarbeide godt, spele kvarandre gode og tilretteleggje for aktivitet, glede og utvikling så er det inga begrensning for kor langt ein kan nå som utøvar frå Førde!»



Foto: Nordic Fokus



FØRDE IDRETTSLAG

LANGRENN



Nokre forklaringar:

Skirenna våre er delt inn i ulike kategoriar, her kjem ei kort forklaring på kva det tyder:

Karusellrenn: Karusellrenna er lokale skirenn som både er eit viktig rekrutteringstiltak og eit tilbod til alle som ynskjer å delta lokalt på renn i vekedagane.

SSF sonerenn Sonerenn er regionale skirenn for klubbane i Sunnfjord.

SSF Cup [SSF Cup 2023](#) er ein samanlagtcup i Sogn og Fjordane Skikrins. Cupen gjeld for klasse 11-20 år (f. 2012-2003) og består av ulike arrangement rundt om i skikrinsen. Desse renna er ofte opne for barn i alle aldrar, sjølv om cupen gjeld frå 11- årsklassen.

I klasse 11 og 12 år er 4 av 7 renn teljande i samandraget.
I klasse 13-16 år er 5 av 7 renn teljande i samandraget.
I juniorklassane er 5 av 6 renn teljande i samandraget.

Det vert årsmøte i Førde I.L. Langrenn 8. mars 2023

Det skjer stadig noko i Langrennsgruppa så følg oss på:

- [Nettsida til Langrennsgruppa](#)
- [Facebook-gruppa til Langrennsgruppa](#)
- [Facebooksida til Langrennsgruppa](#)
- [Instagram](#)

Du kan og finne mykje nytting informasjon på Skikrinsen sine nettsider:

- <https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/langrenn/>

Kontaktpersonar i styret:

Yngve Thorsen
Tlf. nr.; 90 802 575
E-post; yngve.thorsen@coop.no

Anders Bjørkhaug
Tlf. nr.; 481 89 526
E-post; anders.bjorkhaug@eninvest.net

Hugs å melde deg på:

Ribberennet 2022