



Leksvik Idrettslag

Stiftet 6. desember 1938 - Tilsluttet Norges Idrettsforbund



SKIBLADET 2020

Sesongen 2019-20

Desember 2019



Hopprenn ved Leksvik skisenter 10. mars 2019

Samarbeidspartner og bankforbindelse:



Skivenner!

En ny skisesong er endelig i gang og våre løpere har allerede begynt konkurransesesongen. Vi håper på nok en vinter med fantastiske snøforhold, slik at mange kan få bruke våre fasiliteter ved Leksvik skisenter.



Vi har i år fått en ny toppløper på laget, Jogscha Abderhalden fra Sveits vil konkurrere for Leksvik IL på de langrenn hun skal gå i Norge. Jogscha har skrevet noen ord om seg selv lenger bak i bladet.

Lørdag den 15. februar skal Leksvik IL arrangere Team-stafett. Da kommer forhåpentlig vis nærmere 200 løpere til skisenteret for å gå stafett på 2-mannslag. Hver deltaker skal vekselvis gå 3 korte etapper, før sistemann går over målstreken på sin 3.-etappe. Da blir det fart og spenning hele dagen ved skisenteret og vi håper på at mange vil ta turen for å overvære det hele!

I tillegg skal vi søndagen helga etter, den 23. februar, ha kretsrenn i hopp. I år er rennet terminfestet, slik at det forventes en del flere deltakere enn ved fjorårets renn. Dette blir nok en herlig skidag i skisenteret og ikke minst er det veldig artig at bakkene våre blir aktivt brukt igjen.

I disse sammenhenger vil skiavdelingen nok en gang forespørre en del personer om hjelp før og under arrangementene, for å skape en god opplevelse både for deltakere og publikum. Vi er svært takknemlig for alle som velvillig har stilt opp ved våre tidligere arrangement og håper på samme positive tilbakemeldingen fra dere som blir satt opp i år. PS: har du tidligere ikke blitt spurt, men ønsker å bidra, vil vi svært gjerne høre fra deg – vi har alltid noe vi trenger hjelp til ☺

Vi oppfordrer og håper at mange skiinteresserte tar turen til Leksvik skisenter for å skape stor stemning under arrangementene.

Karusellrennene starter opp igjen onsdag den 8. januar og det første rennet starter som vanlig på Berg-Ugla skistadion. Onsdagen etter, er det nytt renn ved Leksvik skisenter, osv. Full oversikt finnes lenger bak i bladet, samt på våre hjemmesider.

Skiavdelingen ønsker å motivere våre utøvere til å delta på renn rundt i distriktet og vi vil også i år lage litt opplegg rundt aktuelle skirenn. Det å dra sammen på arrangementer er en kjempefin opplevelse og motivasjon for liten og stor. Opplegget på skirenn vil være bl.a. hjelp til smøring av ski for de som ønsker dette. I terminlisten lenger bak i bladet, har vi plukket ut noen renn der vi har et felles opplegg og prøver å dra så mange som mulig.

Til sist vil undertegnede på vegne av Leksvik IL skiavdelingen takke styret, tillitsvalgte og trenere, dugnadshjelpere, løypekjørere, støttespillere og sponsorer for all hjelp og bidrag som ytes. Uten Dere har ikke vi vært i stand til å gi det aktivitetstilbudet vi gjør for vårt lokalmiljø

TAKK TIL DERE ALLE!

Ønsker med dette velkommen til en aktiv vinter og ønsker alle lykke til med sesongen 2019-20.

Sportslig hilsen Leksvik IL – skiavdelingen
Torkil Berg, leder

Nytt fra skiavdelingen

Vi har også denne sommeren og høsten forbedret løypenettet og hoppbakkene ytterligere. Det er ryddet skog og kratt som sjenerer løypa, samt planert og utbedret løyper og hoppbakker. Dette har vært mulig med velvillig entreprenør- og dugnadshjelp. Vi har som mål å få homologert (FIS-godkjent) løypenettet, slik at vi kan påta oss større nasjonale arrangementer. Tilløpet i den nest største hoppbakken er renoverert i høst og Triangel har laget en ny spormal som skal forenkle og forbedre prepareringen i ovarennnet.

Vi har fått satt inn nye vinduer i tidtakerrommet og malt en vegg på klubbhuset.

Vi har foretatt investeringer i klubbhuset, som prosjektor, lerret, lydutstyr og ikke minst en gulvvaske maskin, som vil lette renholdet betraktelig.

Løype- og parkeringsavgift ved skisenteret bidrar til et bedre tilbud.

Siste sesong var også bra med stabilt mye snø i anlegget. Mye snøfall krever også mye løypekjøring og brøyting av parkeringsplasser. Lysløypa er og har vært flittig i bruk, som vises på våre strømregninger. Alt dette – bortsett fra det økonomiske – er selvsagt veldig bra og vi er glade for at vi kan tilby så gode forhold gjennom hele vinteren.

Dette setter imidlertid noen økonomiske spor og vi må gjøre noen tiltak for å skaffe oss flere inntekter. Mange velvillige sponsorer/ partnere har kjøpt stadionreklamer og dette er vi veldig takknemlig for!

I tillegg innførte vi siste sesong en løype- og parkeringsavgift ved skisenteret. Det var mange som betalte, noe som ga et kjærkomment bidrag til driften. Dette videreføres på samme nivå også for kommende sesong og ***vil koste kr 50,- pr. kjøretøy for et dagskort, og kr 500,- for et årskort.***

Betalingen skjer fortrinnsvis til **VIPPS 130011**, velg «parkering- og løypeavgift» i menyen. Det er også mulig å betale med bankkort når vi har kiosksalg ved våre arrangement.

Skriv gjerne ut kvitteringen og legg i ruta, da dette vil forenkle en evt. kontroll.

Løypekjøring

Lysløypa i Leksvik Skisenter blir preparert hver uke. Med ny løypemaskin og et stødig løypemannskap blir løypenettet vår godt preparert, så lenge været ikke blir alt for utfordrende. Turløypa til Åsen vil også bli kjørt opp enkelte ukedager.

Kjøreplan for når løypene skal være klare (avhengig av snøforhold – følg med på Facebook):

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Lysløypa	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	10:00	10:00
Turløype			17:00		17:00	10:00	10:00

Har du spørsmål i forhold til prepareringen, kan du ta kontakt med vår løypekoordinator Arvid P. Steen på telefon 905 77 710. Vi har også montert GPS på løypemaskina og du kan få en oppdatert løypestatus ved å gå inn på nettadressen; **<https://loyper.net/#leksvik>**

Berg-Ugla vil i år preparere løypene hver uke, med forbehold om at vær og snøforhold tillater dette. I tillegg vil lysløype og turløypa mot Elvvatnet bli preparert alle helger, forutsatt at snø og værforhold tillater dette.

Strømsparing i lysløypa – førstemann på stadion må slå på lyset

Du behøver ikke å snu om det er mørkt i skianlegget – du trenger kun å slå på lyset!

For å spare strøm, er det montert en bryter på øvresiden av klubbhuset ved den ytterste døra (lengst vest). Den første som ankommer stadion må altså slå på lyset.

Lyset slokkes automatisk etter ca. kl 21:45.

Dette er ikke gjort for å hindre noen i å bruke lysløypa, men rett og slett for at lyset ikke skal brenne når ingen er ute på ski (f. eks. jule- og nyttårsaften).

PARKERINGS- OG LØYPEAVGIFT

Leksvik Skisenter

Dagsavgift kr 50,-

Årsavgift kr 500,-

Avgiften betales til **VIPPS nr. 130011**, velg *Parkerings- og løypeavgift* i menyen.

Innbetaling kan også gjøres til kontonr. 4241.07.00608

Husk å påføre navn og reg.nr. på kjøretøy!

PS! Det er også anledning til å gi et ekstra bidrag til drift av løypenettet.



GOD TUR!

Hilsen Leksvik idrettslag, skiavdelingen - <http://www.ski.leksvikil.no>



Treningstider

Skiavdelingen har faste treningsdager i hele vinter:

Tirsdager og torsdager fra kl 18:00 er det trening for alle aldersgrupper. Nytt i år på disse dagene, er at vi vil legge oss på en mer «frierte» linje, der de som ønsker å bruke hopp og skileikanlegget i skisenteret, kan gjøre dette – uavhengig av alder og ambisjonsnivå. Samtidig vil det fortsatt være et alternativ for de som vil trene mer spesifikt langrenn. Dette bestemmer man selv fra trening til trening. Sted og stilart og eventuelt annen info ang. treningene vil bli fortløpende publisert på vår Facebook-gruppe «Skitrening Sesongen 2019/20». Vi vil ha treninger både ved Leksvik skisenter og Berg-Ugla skistadion. Etter jul er det karusellrenn hver onsdag og deltakelse her vil bli prioritert. Vi vil også servere kveldsmat inne i klubbhuset etter en del av treningene ved skisenteret.

Gaver og støtte til driften

Skiavdelingen er svært takknemlig for alle bidrag som mottas.

Vi håper derfor på like stor oppslutning i kommende sesong, da dette bidrar til at vi kan tilby gode fasiliteter hele sesongen. ***Ønsker du å gi en gave og økonomisk støtte til drift av løypenettet, kan dette betales inn til konto 4241.07.00608. Du kan også betale med VIPPS til nr: 130011***

Leie av klubbhuset ved Leksvik skisenter

Klubbhuset ved Leksvik skisenter er godt egnet for møter, større arrangement og selskaper.

Leksvik IL, skiavdelingen leier ut sal og kjøkken til interesserte.

Salen har plass til 150 personer med tilhørende glass, kopper og dekkeutstyr på kjøkkenet.

Vi har anskaffet AV-utstyr, med prosjektor, lerret og lyd.

Kjøkkenet er utstyrt med bl.a. industrioppvaskmaskin, kaffetraktere, kjøleskap og storkomfyr med stekeovn.

Leietiden avtales/ fastsettes nærmere i signert leiekontrakt. Standard leiepris er satt til kr 2.800,- pr. døgn, eller kr 3.500,- for en hel helg (med helg menes fra fredag kl 14:00 til og med søndag kl 14:00 om ikke annet er avtalt).

Kontaktperson for klubbhuset/ utleien er Linn Merete Barstad Moan og kontaktes på telefon 916 29 885 eller e-post linn.barstad@gmail.com

Skilisens

Med skilisens får du en god forsikring ved idrettsskade, samtidig som du kan starte i renn i Norge og utlandet. Skilisensen er først og fremst en idrettsskadeforsikring og erstatter ikke en reiseforsikring. Husk at reiseforsikringen må dekke den idrettsaktiviteten du utfører.

Lisensen gir en god forsikring som gjelder for all aktivitet fra 1. oktober til 30. september året etter. Lisensen gjelder fra betalingsdato. En grunnlisens (dekker de fleste) koster kr 310,- for langrenn og kr 500,- for hopp/ kombinert (årslisens).

Fra den dagen utøveren fyller 13 år, er det påkrevet med skilisens. Fra den dagen utøveren fyller 70 år, er det frivillig med skilisens.

Med **turrenn- og treningslisens** er du forsikret 365 dager i året, samtidig som du også er forsikret for alle turrenn du ønsker å gå i Norge og utlandet. Turrenn- og treningslisens krever ikke medlemskap i klubb tilsluttet Norges Skiforbund. Dette er en meget god lisens for deg som trener og går turrenn. Lisensen koster kr 800,- i året.

Engangslisens

Ønsker du kun å kjøpe lisens for et aktuelt skirenn kan du gjøre det. Da gjelder det bare dette rennet og det betales til arrangøren. For løpere 13 – 25 år koster engangslisensen kr 60. For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 150.

Smørekurs

Vi har planer om å avholde smørekurs for alle interesserte. Klubbens profesjonelle smører Øystein Ramdal, er instruktør og vil ta for seg det grunnleggende innen rengjøring av ski, legging av glider og smøring av feste. Her får deltakerne gode og nyttige tips for å få bedre ski, samt svar på alle spørsmål en måtte ha om ski, preparering og smøring.

Tidspunkt vil bli publisert på Facebook og på hjemmesidene, stedet blir klubbhuset.

Friluftsgudstjeneste på Våttahaugen 21. mai 2020.

Leksvik IL ski sørger for kirkekaffe/ servering, fyring i bålpanna og hjelp under offeret ved den årlige og tradisjonelle friluftsgudstjenesten på Våttahaugen Kristi Himmelfartsdag. Skiavdelingen får kollekten som blir samlet inn, og vi takker Leksvik menighet og de frammøtte for et flott bidrag til vår drift.

Vi oppfordrer at så mange som mulig tar turen til Våttahaugen denne vårdagen i mai.

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnnersjanse. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i LEKSVIK IDRETTSLAG

Grasrotandelen er en viktig inntektskilde for idrettslaget og inntektene bidrar til aktivitet i våre avdelinger. Vi vil selvfølgelig oppfordre alle til å velge LEKSVIK IDRETTSLAG som sin grasrotmottaker.

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 938035504» til 60000



Terrengløpet Brandås-saga Rundt:



Det var i år veldig god deltagelse på det årlige terrengløpet rundt Brandåssaga med hele 84 deltagere. Det stiller absolutt flest deltakere i de yngste klassene, men også den eldste klassen var i år godt representert.

Løpet var i år en del av terrengløpskarusellen i Indre Fosen og dette bidro nok til økt deltagelse fra andre deler av kommunen.

Vinnere i seniorklassen ble i år Torkil Berg og Oda Elise Berg.



Mosvikstafetten:



Leksvik idrettslag var representert med 6 lag i årets stafett. Vi har tradisjon for å være en de klubbene med flest lag på denne stafetten. Under er bilder av deltakere på to av lagene som representerte klubben denne kvelden i mai.

Sparebank1-karusellen 2019

Bergugla Grendelag og Leksvik IL har lang tradisjon for å samarbeide om Skikarusellen.

Det første karusellrennet som var planlagt den 10. januar 2019 ved Berg-Ugla skistadion, måtte avlyses på grunn av manglende snø. Snøen kom i dagene etter, slik at det første rennet ble arrangert uka etter, den 17. januar ved Leksvik skisenter. Deretter gikk det slag i slag i totalt 9 uker

Vi arrangerte for andre gang en SMN-karusell sammen med

lokalbanken og idrettslagets hovedsponsor. De bidro med flotte deltakerpremier i karusellen.

Avslutningsrennet med premieutdelinger ble i år arrangert på en onsdag, den 20. mars. 162 personer har registrert seg denne sesongen, og til sammen hadde disse mer enn 1.000 starter.

Skiavdelingen vil takke alle som deltok og ønsker med det samme alle velkommen tilbake til karusellen i 2020. Stor takk også til de frivillige som stiller opp under arrangementene!



Terrengløp Leksvik skisenter 2. oktober 2019

Hele 56 utøvere stilte til start når skiavdelingen arrangerte terrengløp første onsdagen i oktober. Det var naturlig nok flest deltakere i de yngste årsklassene, men det var også gledelig mange deltakere i den eldste klassen.

Farbu & Gausen AS stilte med premier til alle sammen.



Karusellrenn 2020

Denne sesongen – som tidligere sesonger – arrangeres karusellrennene onsdager i tiden fra nyttår til påske, i samarbeid med Berg-Ugla Grendelag.

Påmelding til «konkurranselassene» for alle aldre er innen kl 17:30 på renndagen.

Vi fortsetter vårt gode samarbeid med idrettslagets hovedsamarbeidspartner og arrangerer Sparebank1-karusell som i fjor. Banken vil blant annet bidra med flotte premier til avslutningen i mars. Årets opplegg blir mye likt tidligere år, som vist i oversikten under. Begge plasser har kiosk med varme vafler, kaffe og kaker mv.

Dato	Sted	Stilart	Merknader
8. januar	Berg-Ugla skistadion	Klassisk	Åpningsrenn – vær tidlig ute!
15. januar	Leksvik skisenter	Fristil	
22. januar	Berg-Ugla skistadion	Klassisk	
29. januar	Leksvik skisenter	Fristil	Sparebank1-karusell
5. februar	Berg-Ugla skistadion	Klassisk	
12. februar	Leksvik skisenter	Fristil	Sparebank1-karusell
26. februar	Berg-Ugla skistadion	Klassisk	
4. mars	Leksvik skisenter	Fristil	Sparebank1-karusell
11. mars	Berg-Ugla skistadion	Klassisk	
18. mars	Leksvik skisenter	Fristil	Avslutning og Sparebank1-karusell

Terminliste 2019-2020

På neste side er et utdrag av de renn og arrangementer som er mulig å delta på gjennom vinteren. Utøvere som ønsker å delta på de ulike arrangementer, melder seg på dette via «**Min idrett**». Lenke til arrangementsinfo og påmelding finnes på hjemmesidene til den enkelte skikrets. Gå inn på: <http://www.skiforbundet.no/>

Påmeldingsavgiften dekkes av klubben. Der arrangører krever betaling ved påmelding, fås avgiften refundert mot regning/ kvittering (genereres automatisk i «Min idrett») til skiavdelingens kasserer; Linn Merete Barstad Moan, e-post linn.barstad@gmail.com

I tilfelle spørsmål, ta kontakt med trenere eller leder Torkil Berg, tlf: 90014995 / e-post: torkilbe@gmail.com

Leksvik IL vil prioritere de renn markert med **fet skrift** i oversikten som følger. Her vil vi stille med flest mulig løpere og med hjelp til smøring av ski for de som vil ha dette.

Renn som er grå-markert under, er prioriterte renn der vi stiller med opplegg som over, så fremt vi har med løpere.

Aktuelle skirenn 2020

Dato	Arr. navn	Arrangør	Stilart
21.12.2019	Inderøyrennet, sprint	Inderøy IL	Kl
22.12.2019	Rindalsrennet	Rindal IL	Kl
29.12.2019	Skallrennet - KM junior-senior, NTE-cup I	Frol IL	Fri
31.12.2019	Strindheimstafetten	Strindheim IL	Kl-Fri-Fri
03.01.2020	Skandinavisk Cup, Nes i Akershus - Norge		Kl - Fri
05.01.2020	Grongrennet	Grong IL	Fri/ Skiathlon
05.01.2020	Jervskogrennet	Hommelvik IL	Fri
11.01.2020	Leksdalsrennet	Leksdal IL	Fri
12.01.2020	Snåsastafetten 2020	Snåsa IL	Kl-Fri-Fri
12.01.2020	Uglarennet 2020	Byåsen IL	Kl
17.01.2020	Norgescup Senior, Lygna	Lygna skisenter	Kl - Fri
18.01.2020	Lille Arnljot Gelline	Vinne Skilag	Fri
19.01.2020	Stjørdalssprinten, Selbuskogen skisenter	Stjørdals-Blink, IL	Fri
25.01.2020	Beitstadrennet - KM-stafett	Beitstad IL	Kl-Fri-Fri
25.01.2020	Tjønnbakkrennet	Fjellørnen IL	Fri
26.01.2020	Føllingrennet - KM 13-16 år, NTE-cup II	Følling IL	Kl
30.01.2020	NM Senior, Konnerud	Konnerud	Kl - Fri
01.02.2020	Steinkjer Skifestival - NTE-cup III	Steinkjer Skiklubb	Kl/ Fri
02.02.2020	Skjelstadmarkstafetten	Skjelstadmark IL	Kl / Fri
08.02.2020	Midt-Norsk Mesterskap	Stjørdals-Blink, IL	KL / Fri
08.02.2020	Fjellørnen Skifestival	Fjellørnen IL	Kl/ Skiathlon
09.02.2020	Arnljot Gelline (K)	Vinne Skilag	Kl
14.02.2020	Norgescup Senior, Førde	Førde IL	Kl - Fri
15.02.2020	Team-stafett Leksvik	Leksvik IL	Fri
16.02.2020	Ogndalsrennet	Ogndal IL	Kl
21.02.2020	Hovedlandsrennet 15-16 år, Nybygda	Nybygda IL	Kl - Fri
23.02.2020	Leksvikrennet - HOPP	Leksvik IL	Hopp
26.02.2020	Lysløyperennet på Inderøy	Inderøy IL	Fri
28.02.2020	Norgescup, Veldre Sag - Brummundal	Mjøs Ski	Kl - Fri
29.02.2020	Skatvalsrennet	Skatval Skilag	Kl
05.03.2020	Vinnesprinten - KM-junior-senior	Vinne Skilag	Kl
08.03.2020	KM sprintstafett/Ranheimstafetten	Ranheim Skiklubb	Fri
08.03.2020	Storhavet Rundt	Fjellørnen IL	Turrenn - Kl
13.03.2020	Skandinavisk Cup, Otepää - Estland		Kl - Fri
15.03.2020	TA skisprint, langrennscross	Henning IL	Fri
21.03.2020	Storlirenn (F)	IL Varden Meråker	Fri
21.03.2020	Børgefjellrennet	Røyrvik IF	Fri
25.03.2020	Dalgårdstafetten 2020	Byåsen IL	Fri
26.03.2020	NM Senior del II, Lillehammer	Lillehammer skikl.	Kl - Fri
28.03.2020	Aasgutenrennet - KM 13-16 år, NTE-cup IV	IL Aasguten	Fri
04.04.2020	Flyktningerennet (K)	Lierne IL	Kl

Informasjonskanaler

Nyheter og informasjon fra idrettslaget og skiavdelingen finnes og publiseres i ulike medier.

På vår **hjemmeside** www.ski.leksvikil.no finnes nyhetsartikler fra renn og ulike arrangementer, og nyttig info om Leksvik skisenter.

En kan blant annet sjekke ut om løypa er oppkjørt ved å velge «Løypestatus» under fanen «Leksvik skisenter», alternativt direkte til <http://loyper.net/#leksvik>

På idrettslagets **Facebook**-side legges aktuell info ut fortløpende.

På Skiforbundet sine hjemmesider; <http://www.skiforbundet.no> legges nasjonal info. For å komme til langrenn, må denne grenen velges i menyen til venstre. Her ligger bl.a. terminlisten for hele landet. For å komme til en bestemt skikrets, velges dette også i samme meny som nevnt overfor.

Nord-Trøndelag skikrets har nettadressen: <http://www.skiforbundet.no/nord-trondelag/> og her finnes aktuell info fra vår skikrets. Påmeldinger til renn skjer via terminlisten på disse sidene (for renn i Sør-Trøndelag, må Sør-Trøndelag skikrets velges osv.).

Ta kontakt med skiavdelingen om det skulle være behov for mer info mv. Leder kan kontaktes direkte på telefon 900 14 995 eller e-post ski.leksvik@gmail.com

Småtrinnsgruppa 2019-2020

Treningene startet opp torsdager etter høstferien. Utetreningen består av ulike leikaktiviteter, stafetter og ballspill.

Inne i gymsalen har det også vært mye lekpreget aktivitet, men det har også vært noe basisøvelser sånn som ungdomsgruppa gjør.

Oppmøtet har vært bra mellom 10-20 løpere på hver trening.

Det er en ivrig gjeng med mye pågangsmot som det er artig og være sammen med. Treneroppgaven har rullert litt mellom ulike foreldre.



Nå når snøen har ankommet, får vi gått mye på ski og vi håper selvfølgelig at enda flere kommer på trening framover.

Mellomtrinn og ungdomsgruppa 2019-2020

Treningene startet opp like etter skolestart med 2 faste treninger i uka. Mandager har det vært barmarkstrening først fra Våttahaugen og da det begynte å bli mørkt flyttet vi oss til Leksvik skisenter. Torsdager har vært brukt på løping, spenst, hurtighet og ikke minst styrke-/ basistrening ved skolen. Det har vært et økende oppmøte på begge treningene utover høsten, og innsatsen er topp.

De fleste som var med i fjor, har fortsatt i år og det er vi veldig glade for. Med en fin blanding av jenter og gutter ser alle ut til å trives.

Totalt sett har det vært ca 5-10 løpere på trening, men ettersom flere også er med på andre aktiviteter varierer oppmøtet en del.

Nå har snøen ankommet, og vi satser på å få gått mye på ski framover.



Hopp

Vi merker en økende interesse for både hopp og skileik. Vi satser derfor mer på å bruke hoppanlegget i vinteren som kommer. Vi har hatt treninger mandager og torsdager (se over), men når snøen nå har ankommet, bli det treninger tirsdager og torsdager. Dette bl.a. for å tilpasse oss andre aktiviteter i regi idrettslaget.

Til årets sesong er også tilløpet med avsatser i den nest største bakken renoverert og søndag den 23. februar er det igjen klart for hopprenn i anlegget!

Vi vil ved flere treninger i vinter, servere kveldsmat etter treningen. Her bidrar kjøkkenkomiteen med servering og tilberedning, men vi håper også at foreldre kan bidra litt med organiseringen utover vinteren. Vi håper også på å få sponset noe av maten av ulike lokale aktører. Skiavdelingen setter stor pris på dette og tiltaket er veldig sosialt og miljøskapende – i tillegg til mettende.

Team-stafett i langrenn – Leksvik lørdag 15. februar 2020

Leksvik IL skal i vinter arrangere team-stafett den 15. februar. Dette er en stafett med 2 løpere pr. lag og hver løper går 3 korte etapper. Dette blir en dag med mye fart og spenning i skisenteret. I den forbindelse vil skiavdelingen forespørre mange frivillige til å bidra både før og under arrangementet, for å skape en topp skidag for utøvere, publikum og tilreisende. Vi venter ca. 200 deltakere i klassene 8 år til senior og håper at det også er mange fra Leksvik IL blant disse. Skiavdelingen oppfordrer befolkningen å ta turen til Leksvik skisenter denne dagen og bidra med heiarop og god stemning. I klubbhuset vil det være premieutdelinger og gode muligheter for å kjøpe seg mat, varme og kalde forfriskninger.

St. Olavsloppet 2019

St. Olavsloppet er blitt en fin tradisjon for Leksvik IL. Loppet ble arrangert første gang i 1988, da med 24 etapper, 128 lag og ca 2.000 løpere. I senere år har løpet bestått av 51 etapper.

Leksvik IL deltok som vanlig med startnummer 206 i årets utgave av «loppet». Det ble tilslutt en fin 26. plass i mosjonsklassen, etter 4 dager med god løping fra Östersund til Trondheim. Sluttiden ble 22:52:20, kun 1 min og 56 sek mer enn i 2018. Dette er vi meget godt fornøyd med da vi hadde med flere unge løpere og noen løp for første gang.

På grunn av etappelengder og belastning generelt har vi i Leksvik IL fastsatt en nedre aldersgrense på 13 år og i år hadde vi flere 13-åringar med på laget. Ellers har laget en fin samling av løpere i en god aldersspredning og nivå.

Leksvik IL har en plan om å delta også neste år, derfor oppfordres det til at enda flere utøvere melder sin interesse før neste års arrangement. Dette går av stabelen 25.-28. juni, da med start i Östersund og målgang i Trondheim. Det er faste løpetreninger hele året kl 19:00 fra flerbrukshuset SMIA, så alle er velkommen til å være med her!



Takk for samarbeidet:



Våttån Opp

Løpet ble arrangert for 13. gang på rad den 6. juli. Leksvik Idrettslag vil TAKKE ALLE som deltok – hele 116 deltagere med startnummer. Nytt av året var en egen barneklasse med start en time før hovedløpet fra øvre parkeringsplass og målgang på Våttån. Her deltok hele 54 barn, noe som må betegnes som en suksess og grunnlag for en gjentakelse neste år.



Sjelden har det vel vært så mange på vei opp stien samtidig! Flere barn fikk kanskje sin aller første medalje – helt fantastisk innsats i alle aldre og artig å se at så mange barn og unge med sine heilagjenger ville bli med! I ungdomsklassene, med start fra Heisand, deltok totalt 16 løpere som også er en fin økning i forhold til tidligere år.

I konkurranseklassen lang løype med start fra sentrum deltok i år 46 løpere. Dette var også en liten økning fra i fjor.

Først opp til toppen i seniorklassen var Leksvik IL sin nye komet, Isac Tesfamichael raskest med en ny rekordtid på imponerende 20:00.6. Dette er hele 22 sekunder raskere enn Kristian Rennemo sin løyperekord fra 2010.

I dameklassen var det en gledelig økning av antall deltakere i år, der totalt 12 damer stilte til start. Vinner ble Ida Østerås fra Verdal FIK på tiden 29:58.8 som er 4 minutter og 32 sekunder

etter løyperekorden til Marthe Kristoffersen fra 2011. I tillegg registrerte mange trimmere seg, som alle var med i trekningen av mange gavepremier.

Det var som vanlig fint vær i Leksvika under arrangementet og temperaturen var optimal for løping.

På Våttahaugen var det også tilbud om gratis ansiktsmaling og



mange små og noen store benyttet seg av dette tilbudet. Idrettslagets mange frivillige stilte nok en gang velvillig opp og bidro til et flott arrangement for både utøvere, trimere og publikum.

Arrangørene vil nok en gang rette en stor takk til alle!

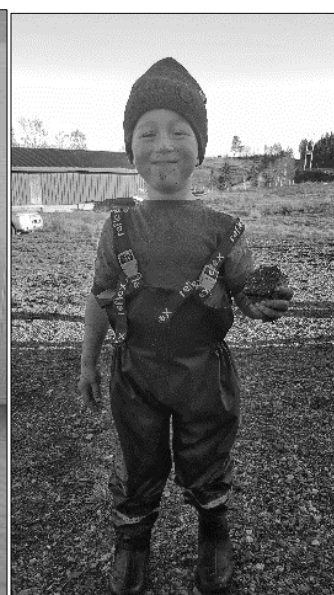
Full fart på årets miljøsamling!

Søndag 20. oktober arrangerte skiavdelingen i fast tradisjon sin årlige miljøsamling. I overkant av 40 barn og unge deltok med fullt trøkk i vakre høstomgivelser ved Leksvik skisenter. Det er gledelig å se hvor godt de ulike aldersgruppene trives og har det gøy sammen. Vi er veldig glade for at det dukker opp nye ansikter fra bygda, som vil være med på skitreninger i årene fremover. Vi fikk også besøk fra Inderøy ski i år, og det er alltid fint med nye bekjentskaper. Til alles begeistring var sola fremme hele dagen og bidrog til ekstra god stemning på og rundt skisenteret.



Dagen var delt inn i 3 deler med mye aktivitet og lek. Vi er så heldige å ha med flere dyktige trenere, slik at gruppa kan deles opp. Første del av dagen bestod av treningsøkt på rulleski og senere barmarkstrening med innslag av teknikktraining og ulike balanseøvelser for den eldste gruppa. Den andre gruppa som består av barn helt ned til førskolealder, startet dagen med lek og stafetter i programmet. Ingen ting å utsette på innstasen eller humøret til noen av barna, -full fart på en positiv og glad gjeng.

Etter trening og lek ute, ble mat i klubbhuset tatt vel imot av alle store og små. Gjengen på kjøkkenet hadde lagt alt til rette for at alle kunne spise seg mette, med varmmat, frukt og kaker som ga nytt og friskt pågangsmot.



Med energipåfyll bar det til med en ny treningsøkt i terrenget med spensttrening, leik og øvelser i området rundt stadion. De aller minste gikk en tur sammen med sin trener, og utforsket hvor langt de fikk kastet småstein og kvist i elva -ei miljøsamling kan ha mye variert innhold i dagen.



Hele dagen ble i tradisjonens tro avsluttet med den obligatoriske og populære myr fotballen i blautmyra på stadion. Her var det full innsats fra store og små på et heller utfordrende underlag. I følge flere av deltagerne var baneforholdene helt perfekte, og som et av årets høydepunkter utnyttet de samtidig muligheten til å ta et heller iskaldt gjørmebad. Støvler og regnklær greier ikke denne utfordringen, og alle fikk nok kjenne på at temperaturen kryper nedover mot ei kaldere årstid. Flere av de største ungdommene tok styringen på fotballen og skapte et stort engasjement ute på myra. Myr fra topp til tå, var ikke til hinder for at mange av barna gledet seg like mye til neste år. Selv om herligheten ble avsluttet med en iskald dusj i hageslangen, fikk nok alle hjemmene en utfordring med å få alle rene til neste skoledag.



I tillegg til treningssamlingen, var det invitert til dugnad. Her stilte mange frivillige opp, og etter en enorm innsats ble det gjort mye for å klargjøre både løypenett, hoppbakke og nybygg ved skisenteret til vinteren. Det ble utført beitepussing i lysløypa, og det ble fjernet skog og kratt som har vokst inn i løypa. Turløypa fra Juvatne ble også ryddet og er klar for mange besøk av løypemaskina og skigåere i vinter. Klubbhuset ble malt, vi fikk satt opp ny lysstolpe på stadion og lyspærer ble skiftet. I

hoppbakken ble det jobbet med tilløpet på den nest største bakken, K20, nye lyskastere er montert og det ble i tillegg ryddet for kratt som har vokst opp i bakken. Her er det også lagt ned en betydelig innsats siste tiden, og det ser lovende ut for en vinter med mye hopp og skileik i bakken. Anlegget skal nå være rustet til en ny fin skisesong med, hopping, skiturer og skileik for alle som ønsker det. Utrolig hvor mye man får til med så mange motiverte dyktige folk i sving. Det er godt å se at dugnadsinnsatsen i avdelingen er så stor!

Tusen takk til alle store og små som deltok!



Rapport fra eliteløperen – Jogscha Abderhalden

Hei! Som ny i klubben (rekruttert av Julie Victoria 😊) vil jeg gjerne starte med å si noe kort om meg selv. Jeg kommer fra Zernez, ei lita bygd i Engadin i Sveits. Siden jeg er vokst opp med skiløpa rett utenfor døren kan man nesten si at jeg ble født med ski på beina. Men før jeg startet å konkurrere jevnlig i 12-13 års alder var jeg innom mange idretter som ski alpint, snowboard, tennis og riding. Jeg gikk på skigymnas i Ftan i regi av nordmannen Odd Kåre Sivertsen, som jeg enda bruker som trener den dag i dag. Da vi var en del på ferie i Norge med familien, ville jeg lære norsk og oppleve et skimiljø i Norge. Derfor valgte jeg å dra på utveksling på skilinja i Nordreisa der jeg gikk første året på VGS i 2012/13. Når jeg var ferdig med skolen i 2015 ville jeg satse på ski men hadde også begynne på studier. Det ble et lett valg å komme tilbake til Norge for å starte på geografistudie på NTNU da det er bedre muligheter for å kombinere idrettssatsing med utdanning enn i Sveits. Siden da har jeg bodd to år i Trondheim og bor nå mitt tredje år i Meråker hvor jeg også ble kjent med Julie Victoria. På vinteren holder jeg hovedsakelig til i Sveits, dette for å kunne bli tatt ut til diverse skirenn (blant annet alpen cupen) i Mellom-Europa. Men når det passer inn i konkurranseplanen kommer jeg gjerne også til Norge for å gå noen skirenn.



I skrivende stund er jeg tilbake i Sveits og sesongen min starter med en Swisscup i Goms i månedsskiftet november/desember. Treningen i sommer og høst har stort sett gått etter planen, avbrutt av en liten sykdomsperiode i begynnelsen av oktober. Gjennom barmarkssesongen har jeg fått lagt ned en bra treningsjobb med god matching. Om det var på samling med BSV-pro team (kretslag i Sveits), med Nord-Trøndelag kretslag der jeg fikk hospitere på to samlinger eller i Meråker. I år har også snøen meldt sin ankomst tidlig mange steder og jeg fikk lagt ned mange kilometer på snø allerede i oktober/november.

Nå gleder jeg meg til sesongstart neste uke, der målet er først å fremst å komme i gang og forhåpentligvis gå fort nok til å bli tatt ut til Alpen cup renn før jul. Ellers har jeg planer om å gå Skandinavisk cup på Nes etter nyttår og et hovedmål i år blir Engadin Skimarathon som går av stabelen i mars og er det største og mest prestisjefylte rennet på hjemmebane for min del.

Jeg gleder meg veldig til å gå inn i en ny sesong som medlem i Leksvik IL (selv om jeg ikke kan representere klubben når jeg går skirenn i Sveits) og vil takke for støtten jeg får og allerede har fått til organisasjon og diverse!

Jogscha

Rapport fra eliteløperen – Julie Victoria Berg:

Hei! Nå er det like før skisesongen for alvor er i gang, for til helga er det sesongåpning på Beitostølen. Jeg skal ikke delta der, men gleder meg stort til å følge med på TV'en! For min del gikk jeg mitt første skirenn for sesongen forrige helg (midten av november) i svenske Bruksvallarna, det var brutalt, men gøy å være i gang! I dagene før konkurransen lå jeg og kretslandet i Nord-Trøndelag på samling inne i Bruksvallarna. Her fikk vi gjennomført mange fine økter på ski i flott vinterland, det ble også noen økter på fjellet – det er balsam for sjela! Skal innrømme det var litt nedtur å komme hjem til høstvær og bar bakke, men håper og tror vinteren er rett rundt hjørnet!



Treningen i sommer og høst har egentlig vært litt trøblete, og ting har ikke helt gått etter planen. Det startet egentlig veldig bra i mai og starten på juni, hvor jeg følte meg i veldig bra form og attpåtil hadde en test som viste bra framgang. Det snudde fort. Ett par dager etter test slo kroppen seg vrang og jeg fikk bihulebetennelse. Denne hang i litt for lenge for min smak, og det gikk godt og vel en liten måned før jeg smått var i trening igjen. Siden da har jeg fått trent jevnt, men form og følelse har variert veldig, noe som til tider har vært frustrerende.

Treningsplaner har blitt justert, blant annet fikk jeg ikke deltatt på Toppidrettsveka, noe jeg i utgangspunktet hadde gledet meg til. Men det har sakte, men sikkert løsnet bit for bit, og fra medio oktober har ting begynt å kjentes bra ut. Jeg har vært på flere samlinger i regi kretslandet i sommer og høst, derav også to på ski, og fått god matching på trening her. Jeg fikk også deltatt på Miljøsamlingen i Hovsteinan tidligere i høst, og synes det er utrolig gøy å se så mange ivrige barn og ungdom boltre seg!

Neste helg er det på'n igjen for min del, da arrangeres første norgescuphelg for vinteren på Gålå. Der skal jeg gå tre konkurranser, før det blir en roligere juleperiode der jeg satser på å få trent bra og gått noen konkurranser på mer hjemlige trakter. Rett etter nyttår skal jeg rett på skandinavisk cup på Nes, før det går slag i slag med konkurranser ut mars måned. Hovedmålene i år er å gå gode skirenn i norgescup og på NM, hvor jeg håper å hevde meg topp 20.

Jeg gleder meg stort til resten av sesongen, og håper å se mang spenne på seg skiene i vinter!

Til slutt vil jeg også takke mine samarbeidspartnere som gjør det enklere for meg å satse langrenn. Jeg setter utrolig stor pris på det!

Julie Victoria

Leksvik IL skiavdelingen vil rette en stor takk til våre sponsorer og samarbeidspartnere:

