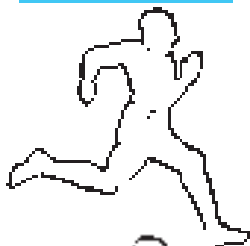




# SILPOST

2 - 2014



Første snøsamling på Lenningen 23.-25. november.  
Les om Valdres Ski og se bilde av hele gjengen side 4.

**GOD JUL OG GODT  
NYTT IDRETTSÅR!**





# Lederen

## HAR ORDET



Høst er gått over til vinter, og dermed er fotball og sommertrim over for denne gang. Fin aktivitet på Skørveåsen og mange navnetrekk på Skardåsen og de øvrige turmålene viser at det er stor aktivitet i laget på sommerstid også. I tillegg bør vi nevne at mer tradisjonelle høstaktiviteter som allidrett og håndball er i gang igjen, med full fart i gymsalen på grendehuset. Nytt av året er at de aller yngste nå har fått sin egen leikaktivitet på mandager. Du kan lese mer om dette på [www.facebook.com/skrautval](http://www.facebook.com/skrautval)

Idrettslaget har brukt deler av høsten til rehabilitering av skiskytterstadion. Anlegget fra tidlig 90-tall har holdt seg bra, men etter over 20 års bruk er det grunn til litt mer omfattende vedlikehold. Vi fikk gjennom en spillemidelsøknad, så 1/3 av utgiftene dekkes gjennom støtte. Arne Olav Brenna og Ivar Svensson har meget god styring med prosjektet, og nå er banen på nytt klar til bruk. Med betongplate har standplassen fått et jevnt underlag som gir bedre skyteforhold for alle som bruker anlegget, og vi får enklere preparering med løypemaskinen. Neste år håper vi å kunne sette opp lysstolper i den 1,3 km lange sløyfa om Børse-knekker'n. Det vil gi en fin runding på Leirin-løypa, skiskytterne får lys i ei fin trenings-runde, og de som går de lengste klubbrenn-rundene får ei ny utfordring. Men det blir neste år – håper vi.

Årets første tur på Skardåsen ble en gledelig opplevelse. Løypene var som vanlig flotte, men kanskje enda jevnere enn vanlig. Fire meter bred løypemaskin med 325 hestekrefter er effektivt, og dermed ble det som før har vært flotte løyper enda bedre. Vi gleder oss over nyinvesteringen til Leirin skiløyper, og ser frem til brede flotte skøytetraseer med klassiskspor på begge sider. Leirin skiløyper er et veldrevet selskap som er i ferd med få en stabil økonomi. Det er imponerende i et område uten store destinasjonsselskaper og infrastruktur med overnattingsbedrifter. Leirin skiløyper har klart å skape sin plattform på engasjerte bygdefolk, ivrige skiløpere i Midt-Valdres og ikke minst hytteeiere som skjønner at det ikke snør skiløyper. Vi ønsker Leirin skiløyper lykke til med videre satsing. Skrautvål il er avhengige av det løypenettet Leirin kan tilby, og vil støtte selskapet i videre arbeid.

***Idrettslaget ønsker alle  
en aktivitetsrik vinter,  
og ei riktig god jul!***

**Martin**

# Skitrening



*Her er de ivrige skiløperne samlet etter endt barmarkstrening ved Nord Aurdal barneskole.*

Tirsdag 7. oktober gikk startskuddet for sesongens første skitrening i årsklassene 2007 og eldre. Nytt av året var oppmøte på bussholdeplassen ved Nord Aurdal barneskole. Rundt 40 barn og unge har vært deltagere på barmarkstreneingene i høst og vi fortsetter det gode samarbeidet med Rogne il. 3-4 trenere fra hvert lag har vært med å lage gode rammer rundt treningene, en stor takk til den frivillige innsatsen. Endelig – den 25. november ble sesongens første trening på ski gjennomført i skisenteret, og det smakte godt med saft inne i klubbhuset etterpå.

*Vi deler i flere grupper:*

**Aldersklasse: 2007-2005:**

Trenere: Irene Øygard, Atle Rosendal, Reidar Lyseng, Lars Christensen

**Aldersklasse: 2004 og eldre Trim/trening:**

Trenere: Stian Rosendal, Inger Helene Nybråten, Kjell Melbybråten, Martin Sebu

**Valdres ski (2002 og eldre):**

Trenere: Ola Kjørli og Håvard Nyhagen.

Vi legger vekt på å lære å gå på ski, og tar utgangspunkt i at de fleste er på nybegynnernivå. Vi understreker også at skitrening er et mosjonstilbud, og ikke bare et tilbud til de som er svært aktive og eller konkurrerer. Vi ønsker alle velkommen til skitrening! Har du spørsmål, ring Lars på 91587081, eller e-post: lars@n2u.no. Vi legger ut informasjon om skitrening og klubbrenn på [www.skrautval.no](http://www.skrautval.no) og [www.facebook.com/skrautval](http://www.facebook.com/skrautval) samt info. om endringer, dersom det er for kaldt til å arrangere trening, stilart etc. senest 1 time før trening!.

**Tid: Tirsdager kl 18.00**

**Sted: Valdres Skisenter (Skrautvål)**



*Fellesbilde fra første snøsamling på Lenningen 23-25/11-14*

### **Valdres Ski**

Skrautvål IL har med hele 8 utøvere på Valdres Ski-treningene. Løperne er: Vidar Brenna, Vegard Sæbu, Eirik Sundheim Magnussen, Malin Tvenge, Sander Rosendal,

Maria Brenna, Christian Thon Christensen og Karoline Myhrvold.

Ola Kjørli og Håvard Nyhagen har stått for det sportslige som har bestått av to fellestreninger i uka, samt en helge-

samling i mnd. Mari Lauvhaug Rye har hatt styrketrening med utøverne på torsdager som skal vare frem til jul.

Rennsesongen er så smått i gang og vi håper utøverne våre får mange gode løpsopplevelser i tiden fremover.

***Vi sier TviTvi og lykke til!!***

**Valdres Ski-kontakt Skrautvål IL-  
Per Arne Magnussen**



*Barmarks samling i Skrautvål i høst. Siste økta søndag var terrengsykkeltur fra skisenteret – Neverset – Skardåsen – Trugebakk – skisenteret.*



# Skiskyting

Skiskyttergruppa består denne sesongen av Svein Tvenge, Steinar Lyseng og Ivar Svensson. Trener er i år som i fjord Ottar Øygard. Barmarkstreningen startet opp i slutten av august. Det har vært en stabil gruppe på 10-12 utøvere som har deltatt på treninger, totalt teller skiskyttergruppe i dag 15 utøvere.

På grunn av anleggsarbeid på stadion har flere av treningene blitt til tør trening på skyte stillinger, pust og avtrekk. I November stå standplassen klar til bruk, snø fikk vi å.

Skiskyttergruppa og trenere vil med dette ønske alle våre utøvere lykke til i sesongen 2014/15!

## Rehabilitering av standplass

Skrautvål IL søkte i 2013 om støtte i form av spillemidler til rehabilitering av sitt

skiskytteranlegg. I 2014 fikk idrettslaget bevilget 160.000,- i spillemidlet til dette formålet. Prosjektet innebar støpning av hel betongplate på standplass, bygging av utstyrs bod samt restaurering av innskytningskiver.

Arbeidet ble påbegynt i august 2014. Det ble boret ned søyler i fjell for å kunne stabilisere betongplaten. Dette ble utført av Valdres Brønnboring AS. Fagernes Anlegg AS har stått for all utgravning i området. Etter støpning av betongplaten ble det isolert og stusset til med grus og jord.

Ivar Svensson og Arne Olav Brenna har stått for samkjøring av dugnadsarbeid og eksterne entreprenører. En stor takk til Sanne & Haugli AS for lån av forskalingslemmer til dette arbeidet. Og takk til alle som har deltatt på dugnad

**Ivar Svensson,**

# Trim/friidrett



## Trim:

Bøkene fra sommertrimmen ble hentet første helga etter høstferien. Totalt var det 1957 navnetrekk i bøkene. En økning i antall navnetrekk på nesten 500. Det viser at dette må være fine turer. Årets turmål har vært 6 forskjellige turmål: Hovsjøen, Fullsennknatten, Svarthamarknatten, Skardåsen, Leirin og Trugebakk. 5 gjennomførte turer for voksne og 3 for barn t.o.m ungdomsskolen ga mulighet for å være med i trekningen i høst. Det ble trekt ett gavekort à kr 500,- samt 2 trøstepremier for barn og det samme for voksne. Vinnere av gavekort ble: Sunniva Bakken Myhre og Ragnhild Hagali Holdal. Trøstepremie gikk til Martin M. Skrautvål, Vilde Thon Christensen, Bente Bakken og Ingrid G Rogstad.

Vi vil oppfordre alle til å bruke vinteren til fine turer, med eller uten ski. Boka for Skardåstrimmen er på plass. God tur!

## Friidrett:

Denne sommeren ble det litt forandring i forhold til deltagelse. Det ser ut for

at de barna som har deltatt har kosa seg. Både på trening og stevner. Nokre barn har deltatt for Fagernes il/friidrett og noen har deltatt for Skrautvål il. Alle som har deltatt fikk premie. Rapp pokalen ble ikke delt ut i år, da ingen var i alderen for å bli vurdert. Men det er nye muligheter i 2015. Avslutningen for sesongen var 6. november på Grendahuset i samarbeid med fotballgruppa. Ca 40 personer møtte opp, fikk servert pølser brus, kaffe og kaker.

***Trim og friidrett ønsker  
riktig god jul og et godt  
nytt trimår i 2015!***

**Marianne og Irene**

## Skardåstrimmen 2014-2015

Nå er boka på plass, men for å være med i trekningen om gavekort fra Inger Helene G-sport må voksne ha besøkt Skardåstoppen minimum 5 ganger, og barn (t.o.m. ungdomsskole) må ha minimum 3 noteringer. Når du har gjennomført dine turer kan skjemaet leveres til Irene Strand eller sendes til Trimgruppa v/Irene Strand, 2917 Skrautvål.

Det er også mulig å sende det på e-post til [marianne\\_bakkene@hotmail.com](mailto:marianne_bakkene@hotmail.com).

Skjema finner du i postkassen på Skardåstoppen eller du kan laste det ned fra [www.skrautval.no](http://www.skrautval.no). Det er kun de som leverer skjema som er med i trekningen.

Frist for innlevering er 1. mai 2015.

**God tur!**

**Hilsen Trimgruppa**

# Fotball



*Sander, Sander, Adrian, Anette, Vilde, Kristine, Maria, Eline, Patrick og Andreas*

Årets fotball sesong er over, og jeg vil takke alle spillere og trenere Håkon og Morten for vel fullført sesong. Som takk for innsatsen fikk trenerene hver sin velfortjente spekepølse på premieutdelingen. Kamper er spilt rundt om i Valdres, 2 kamper hver fjortende dag, og innsatsen er det ikke noe å si på. Har også vært med

på DNB-Cup og knøtteturnering på Storefoss i år.

I år igjen har vi bare hatt et knøttelag med stor stå på vilje.

Fotballen vil starte igjen rundt vinterferien, nå er det allidretten som aktiviserer barna i gymsalen annen hver torsdag.

***Ha en fin vinter videre.***

**Marianne**



*Premieutdeling. Foran fra venstre: Kristine, Eline, Sander, Sander, Adrian og Malin. Bak fra venstre: Andreas, Anette, Maria, Vilde, Magnus og Patrick.*

# Mellerunden



**22. februar 2015**  
**Seeding for Birkebeineren**  
**[www.skrautval.no](http://www.skrautval.no)**



## Vil du gi din støtte til Skrautvål idrettslag?

Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som registrert spiller kan velge ett lag eller én forening som du ønsker å støtte – din Grasrotmottaker. Vi oppfordrer det til å støtte oss i Skrautvål idrettslag!

Tenk deg at du kan spille favorittspillene dine – Lotto, Tipping og Joker for eksempel – og samtidig gi noe mer til det laget eller den foreningen du selv ønsker å støtte. Dette er nå mulig via Grasrotandelen. Ved spill hos Norsk Tipping vil 5% av innsatsen gå direkte til ditt lag eller forening (gjelder ikke Extra og Flax).

Merk at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din – du blir ikke belastet noe for å være grasrotgiver.

Du trenger Norsk Tipping Spillerkort for å knytte deg til Grasrotandelen. Spillerkort får du kjøpt hos kommisjonær, eller du kan bestille det på [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

Vi oppfordrer deg til å knytte deg til ordningen allerede i dag, og du gjør det på en av følgende måter:

1. Hos kommisjonæren: Ta med deg strekkoden og ditt spillerkort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer.
2. SMS: GRASROTANDELEN 983577326 til 2020 (tjenesten er gratis).
3. Internett: [grasrotandelen.no](http://grasrotandelen.no) eller [norsk-tipping.no](http://norsk-tipping.no)
4. Norsk Tipping Mobilspill.

Mer informasjon finnes på [www.grasrotandelen.no](http://www.grasrotandelen.no)  
Her vil du også kunne følge med på hvor mye Grasrotandelene genererer for de enkelte Grasrotmottakerne.



**GRASROTANDELEN**

**Skrautvål idrettslag Organisasjonsnummer: 983577326**



32774983577326