



SILPOST

2 - 2015

KLOPPER



*I løpet av vinteren er det kjørt ut klopper.
Det skal også ryddes og skiltes bedre.*

GOD SOMMER!



Lederen

HAR ORDET



Vi hører stadig vekk hvor viktig det er å være fysisk aktiv. Det er vanskelig å åpne ei avis uten å lese om en eller annen helseguru som skal fortelle oss om alle helsegevinstene og hvor lenge vi kan leve bare vi trener regelmessig. Dessverre er alltid fokus på sunnhet, og sjelden er det fokus på hva en kan oppleve. Det er nesten litt irriterende, selv for meg som er over gjennomsnittet interessert i fysisk aktivitet.

Kanskje kan vi i slike sammenhenger skjelve litt til min arbeidsplass gjennom mange år, Helsesportsenteret. Der prater vi mye om deltakelse. Ikke bare trening for sunnhet og opptrening, men like mye å gjøre noe sammen med andre, delta sammen med andre – være en del av et fellesskap. Idrettslaget er et slikt fellesskap.

Det er gode grunner til å fokusere mer på disse verdiene fremfor det evige maset om sunnhet og langt liv. Vi vet alle at det er sunt å trene, men likevel er det bare et fåtall som

bruker tid på det. Fokuser heller på opplevelse, natur og sosialt samvær gjennom idretten, og i dette skal idrettslaget være en tilrettelegger gjennom lett tilgjengelige felles aktiviteter og gode anlegg. I tillegg kommer arrangementene som er gode samlingsplasser når postkontoret og nærbutikken er nedlagt. I så måte tror jeg laget har en viktig funksjon i bygda.

Laget og bygda fostrer også toppidrettsutøvere. Det siste stjerneskuddet er egentlig fra Ranheimsbygda, men med sterk debut på knøttelaget i Skrautvål regner vi Kristin som litt «vår». Talentet er videreutviklet på Blåbærmyra i Fagernes IL og Valdres FK. Kristin viser at prestasjoner ikke bare er avhengig av oppvarmede kunstgressbaner og fotball-haller, men like mye egentrening på en gårds plass og et jorde der du ikke bør miste ballen for da må du gå langt for å hente den. Slikt blir det gode fotballspillere av.

God sommer!

Martin

Vår hovedsponsor

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



Årets «Jens»



Lagets leder, Martin Sæbu, delte ut «Jens» til årets fortjente vinnar, Ivar Svensson.



Skardåsen 14. mars 2015



Leirin, 10. mai 2015

Trim/friidrett

Skardåstrimmen 2014-15

Skardåsen held fram med å vera eit godt besøkt turmål gjennom vinteren. Det var omtrent 4500 namnetrekk i bøkene dette året. Nytt av året var at trekninga av premiane vart gjort blant deltakarane som hadde levert inn utfylte turskjema. Kravet var som før at vaksne måtte ha gjennomført fem turar i løpet av sesongen medan barn (t.o.m. 10. klasse/16 år) måtte ha tre turar for å vera med i trekninga. Hovudpremien for både vaksne og barn er eit gåvekort på kr. 1000,-. I tillegg vart det trekt ut fire som får ein trøstepremie.

Vinnar hovudpremie vaksne: Ingeborg Opheim

Trøstepremiar: Lisbeth Thon og Einar Myrheim

Vinnar hovudpremie barn: Andreas Bakken Myhre

Trøstepremiar: Vilde Marie Thon Christensen og Guro Engen

Gratulerer til dykk alle!

Sommartrimmen 2015

Det vil bli lagt opp til seks turmål denne sommaren òg, Svarthamarknatten, Fullsennknatten, Hovssjøen, Skardåsen, Trugebakk og Leirin. Bøker og turskjema vil ligge i alle kassene på turmåla. For å vera med i trekninga av premiar er reglane dei same som for Skardåstrimmen. Du må levere inn utfylt turskjema, og vaksne må ha gjennomført fem turmål og barn tre.

I løpet av vinteren har det vorte kjørt ut klopper på ein del av rutene. Rutene skal òg ryddast og skiltast betre. Til dette trengst det meir hjelp. Ta kontakt med Henning Gladheim om du er interessert i å bidra i dette arbeidet!

Vi satsar på å legge ut bøkene og turskjema så fort det er mogeleg etter 1. juni. For meir informasjon, følg med på nettsida til Skrautvål IL, www.skrautval.no

GOD TUR OG GOD SOMMAR!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng



Det har vorte kjørt ut klopper på ein del av rutene.

SOMMERTRIMMEN 2015

SKRAUTVÅL IDRETTSLAG



Skriv dato og navn i boka på turmålet og på ditt eget turskjema.

For å være med i trekningen om gavekort fra Inger Helene G-sport må voksne ha besøkt 5, og barn (t.o.m. ungdomsskole) må ha vært på 3 valgfrie turmål.

Når du har gjennomført dine turer kan arket leveres til trimgruppa v/Marianne Bakkene Myhre eller Aud Irene Lyseng. Det er også mulig å sende det på e-post til marianne_bakkene@hotmail.com. Skjema finner du i postkassene på turmålene og på vår hjemmeside.

Frist for innlevering er 9.oktober 2015.

GOD TUR!

Turmål	Dato
Leirin	
Trugebakk	
Skardåsen	
Hovsjøen	
Svarthamarknatten	
Fullsennknatten	

Se vår hjemmeside www.skrautval.no for mer info og beskrivelse av turmåla.

Navn: _____

Alder: _____

E-postadr.: _____

Tlf.: _____

Håndball

I høst begynte vi med håndball igjen i Skrautvål. Jenter og gutter fra 6-8 år har hatt trening i gymsalen hver mandag, og

spilt kamper i Valdreshallen annenhver onsdag i vinter. Innsatsen har vært på topp og vi har hatt det veldig moro.



Bak fv. Sander Quezada Thon, Andreas Bakkene Myhre, Eline Gigstad Bergene, Sander Pedersen Gran, Eirik Tronsplass og Patrick Svanheld Østgård.

Andre rekke fv. Anette Voldhag, Sandra Svanheld Espeseth og Adrian Pedersen Gran.

Foran fv. Malin Quezada Thon, Maria Nilsen Svensson, Vilde Aasdokken Grønbrekk og Camilla Sørmoen. Christine Lyseng Døvre er med på laget, men var ikke tilstede da vi tok bilde.

Fotball

Da er fotballsesongen i gang og DNB cupen er overstått. Det var ei fin stund i Valdreshallen med artig fotball og flinke barn. Under knøttekampene blir det kåret et sjarmørlag. Denne gang ble det Skrautvål, som hadde det lille ekstra. Premien var en liten

maskot + at det ryktes at det skal komme en liten premie fra Fagernes Kjøpesenter.

Vi stiller denne sesongen med knøttelag. Treningene er startet opp på Skørvaåsen, tirsdager kl. 18-19.



Bilde fra endt cup. Fra venstre: Malin, Eline, Christine, Patrick (med maskoten de fikk), Eirik, Sander og Andreas.

Skiskytterseasonen

Da var skiskytterseasonen for 2014-2015 over, å vi kan se tilbake på nok en god sesong for Skrautvål IL.

Vi har i år gjennomført treninger på mandag og onsdag. Ottar Øygard og Svein Tvenge har vært trenere for skiskytterne denne sesongen. På trening har vi hatt en stabil gruppe på 14-16 deltagere. Det er godt å se at spennet i aldersgruppa ligger i fra 9-18 år. Vi håper vi kan opprettholde dette gode miljøet i mange år framover.

Vi har også gjennomført 1 klubbrenn sammen med Øystre Slidre skiskytterlag. Dette er god trening for de yngste med tanke på renn. Dette er noe vi vil fortsette med i neste sesong.

Det er mange av våre skiskyttere som og er flinke til å delta på renn.

Sesongavslutningen for skiskytterne ble på Liatoppen. Vi samlet oss til en felles middag fredag kveld, noe som var et fint sosialt tiltak. Gode resultater ble det også!

Ski- og skiskytter avslutningen ble avholdt i april med premiering av alle deltagere. KM vinnere fikk en ekstra påskjønnelse denne kvelden.

Årets vinner av Rapp skiskyting ble Harald Øygard som med sitt tredje napp i pokalen nå beholder den til odel og eie.

Takk til trenere og foreldre.

**Hilsen
Ivar Svensson
Skiskyting**

Valdres Ski

Skrautvål har i sesongen 2014/2015 hatt med følgende løpere på Valdres Ski:

Christian Thon Christensen, Karoline Myhrvold, Maria Brenna, Sander Rosendal, Malin Tvenge, Vidar Brenna, Vegard Sæbu og Eirik Sundheim Magnussen.

Inger Brenna har vært med på Team Valdres (Langrenn)

Synne Marie Tvenge og Harald Øygard også Team Valdres (Skiskyting)

Vi gratulerer spesielt Harald med NM-gull og ønsker alle vår unge lovende løpere lykke til med oppkjøringen til neste sesong!

**Hilsen
Ski/Skiskyttergruppa**

Årets Rapp-Pokal

Inger Brenna tok sitt tredje napp i pokalen, som nå er hennes til odel og eie.

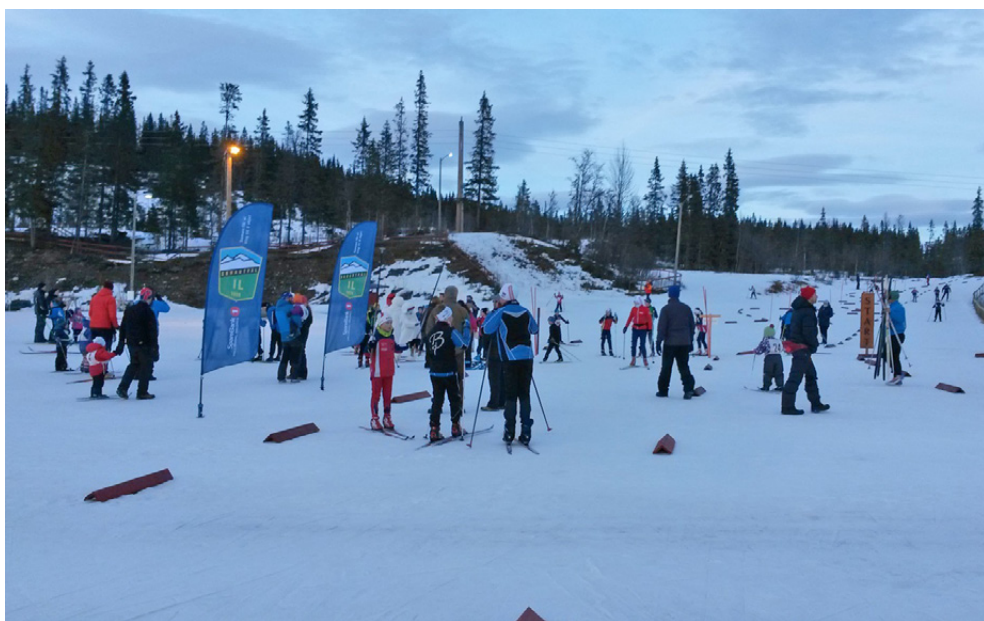
Pokalen er poengbasert hvor de 8 beste renn er tellende. Poengsatsene er noe forskjellige, f.eks. så gir en seier i et nasjonalt renn høyere poeng enn f.eks. seier i et kretsrenn. Aldersgruppa er 13-20 år. Det blir gitt ut kun en pokal pr år.

Skigruppa i Skrautvål gratulerer!

Siste klubbrenn 19. mars 2015



De yngste er klar for runden rundt myra på sesongens siste klubbrenn, som ble arrangert som Labb og Line renn med premier til alle fra Sparebank1.



Skicross på årets siste klubbrenn for de eldste.

Skitreningsavslutning 24. mars



Leah Emilie, Vilde Marie, Ingrid, Marit og Jonas ved "sinsenkrysset" snart oppe ved Ola-bu.





Grillerne, Per Arne og Ivar deler ut pølser til alle.



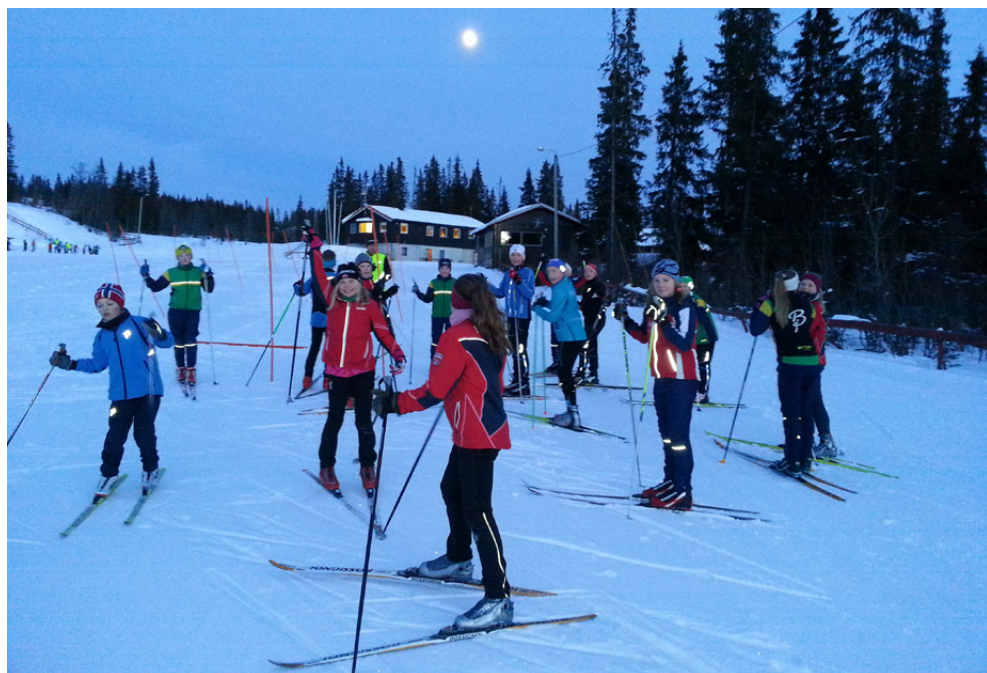
Martin og Tobias tar en liten pause inne i Ola-bu

Vår hovedsponsor

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



Glimt fra skitrening



God stemning i denne gjengen!



Marit, Ingrid, Herman, Jonas og fullmånen.



«Ski-rugby»

Skisesongen

På skitrening har det vært jevnt over 50-70 deltakere hele sesongen igjennom. Vi startet med barmarkstrening første tirsdag etter høstferien. Det gode samarbeidet med Rogne resulterer i at vi har 6-7 trenere fordelt på 4-5 grupper. Takk til trenere Atle Rosendal, Irene Øygard, Reidar Lyseng, Håvard Nyhagen, Stian Rosendal, Inger Helene Nybråten, Ola Kjørli, Martin Sebu og Kjell Melbybråten. Dette er et unikt treningsmiljø som vi håper vi kan ta vare på fremover. På siste skitrening gikk vi opp til Olabu ved Engenstølen der vi hadde skileik og grilling. Det var pølser og saft til alle, sponset av Rema 1000. Velkommen tilbake til høsten. Vi åpner da for 2008 årgangen og eldre. Informasjon legges også ut på www.skrautval.no og www.facebook.com/skrautval

Rundt 80 store og små skiløpere deltok på klubbrenn igjennom vinteren, både fra Skrautvål og Rogne. Det ble arrangert 7 klubbrenn denne sesongen, både i klassisk og fristil. Siste klubbrennet kjørte vi Labb

og Line renn med premie fra Sparebank1 til alle. Takk til alle foreldre som stiller opp i ki-osk og i rennet generelt. Info om klubbrennene neste sesong legger vi ut på nettsida når vi kommer så langt.

Skrautvål il har deltakere på alle nivå av skirenn. Ca 20 løpere har deltatt utenom Skrautvål i sesongen. Mange gode resultater og mye moro rundt rennene har det vært. Skrautvålrennet ble arrangert 15. Februar som cup-renn i oppland med rundt 200 deltagere.

Vi gratulerer alle som deltok på renn eller trening, stort eller lite, og ønsker dere velkommen tilbake til høsten. Vårt mål er at alle som har lyst skal ha et treningstilbud i Skrautvål, og kunne lære å gå på ski og kunne utvikle seg som skiløper med utgangspunkt i egne mål og ambisjoner.

God sommer.

Skigruppa.



Dagsamling: Full fart på langrennsamling på Beitostølen i regi Rogne il. 6 løpere fra Skrautvål deltok. 2. økter med en lang og god sosial lunsj midt imellom.



Skrautvålnrennet: Full aktivitet på stadion under Skrautvålnrennet 15. Februar.

Klubbrenn i Skrautvål



MELLERUNDEN



Starten på årets Mellerunde.



Lang, lang rekke!



Synne Marie Tvenge, Inger Brenna og Kristoffer Strand kosar seg i finveret.



Tre blide jenter, fv. Guro Engen, Kari Myrland Skrautvol og Ida Kristine Opheimsbakken.

MELLERUNDEN



Ola Kjørli helsar til «speakerbua» på veg til mål.



Andreas Bakkene Myhre, fekk saft og sokkar etter målgang.



Halldor Berger i mål.



Ragnhild Holdal i fint driv.



Martin Sæbu gratulerer Ola N. Døvre, med vel gjennomført Mellerunde.



Ivar Bjørnshagen og Ola Lyseng har fullført i fin stil i år og!

AVSLUTNING 16. APRIL



Christian Thon Christensen er fornøyd med kvelden!



Eline Gigstad Bergene gleder seg til å smake på kaker og is.



Tre jenter som likar is, fv. Tinde Nythun Helle, Emma Christin Kolsrud Kvien og Iris Næss Salvesen.



Fantastisk kakebord, fv. Karoline Myrvold, Maria Rosendal og Ingrid Skattebo.



Tre kjekke gutar, fv. Martin Myrland Skrautvol, Sigurd Øygard og Sander Lyseng.

AVSLUTNING 16. APRIL



Dei yngste har fått sine premier, langrenn.



Dei eldste med sine premier, langrenn.

AVSLUTNING 16. APRIL



Håndballspelerane med sine premier, fv. Vilde, Patric, Sander, Adrian, Camilla, Sandra, Andreas, Eirik, Christine, Eline og Maria.



Fv. Sunniva Bakkene Myhre, Maria Rosendal og Karoline Myrvold, med pokalen som viser at dei vann VM-stafetten på Leirskogen, langrenn.



Tre blide jenter, fv. Linn Therese Helgesen, Leah Emilie Hannesdottir og Vilde Marie Thon Christensen.

AVSLUTNING 16. APRIL



Skiskytterane med sine premiar, bak fv. Vidar Brenna, Maria Brenna, Malin Tvenge, Marit Øygard, Christian Thon Christensen og Martin Myrland Skrautvol. Foran fv. Harald Øygard, Sigurd Øygard, Ørjan Lyseng, Sander Lyseng, Even Nilsen Svensson, Tobias Gigstad Bergene, Vilde Marie Thon Christensen og Leah Emilie Hannesdottir.



Fv. Harald Øygard, Christian Thon Christensen og Marit Øygard, fekk blomster for flott innsats i vinter, skiskyting.

FOR UAVHENTA PREMIER

kontakt Lars Christensen
på mail:
lars@n2u.no eller
telefon: 915 87 081.

***Vi ønsker alle en god og
aktiv vår/sommer!***

Bjørnshagens POKAL



Christian Thon Christensen fekk Bjørnshagens Pokal, her med opphavet til pokalen, tv. Ola Bjørnshagen og th. Ivar Bjørnshagen. Gratulerer!!!

Årets Skrautvålutøver blir Christian Thon Christensen.

Christian har stilt opp på hver trening og samling i år.

Vi vet også at Christian har mange økter på egenhånd utenom de organiserte treningene.

Han har hatt jevnt over fin forbedring på langrennsfronten i år samtidig som han hevder seg høyt oppe i skiskyting.

Christian ble km-vinner i skiskyting og tok en solid 3pl. på Liatoppen.

Gratulerer Christian, vel fortjent!!

Rapp-pokaler

Vinnarane av Rapp-pokalen, fv. Harald Øygard, som fekk Rapp-pokalen i skiskyting og Inger Brenna, som fekk Rapp pokalen i langrenn.

Gratulerer!



JERN-INNSAMLING

Arne Olav Brenna har ordna ein kontainer som står heime hjå han.

Det som skal leverast lyt vera fritt for olje. Hjul frå bilar kan ikkje leverast.

Ved levering av større ting, ta kontakt med Arne Olav tlf. 908 84 119.

Inntektene frå innsamlinga går til idrettslaget.

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

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: grarotandelen.no eller norsk-tipping.no
4. Norsk Tipping Mobilspill.

Mer informasjon finnes på 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