



SILPOST

3 - 2015

FOTBALLSESONGEN ER OVER



Årets KNØTTELAG: Fremst: Eline Gigstad-Bergene, Christine Lyseng Døvre, Marlin Quezada Thon, Adrian P. Gran og Sander P. Gran. Bak: Sander Quezada Thon, Andreas Bakkene Myhre, Patrick Svanheld Østgård og Eirik Kjærstad Tronsplass.

Les mer om knøttene side 6.

God jul og godt nytt idrettsår!





Lederen

HAR ORDET



Barmarks-sesongen er historie, og vi ser tilbake på mye god aktivitet det siste halvåret. Knøttelaget holder stand, selv om vi ikke er flere yngre fotballspillere i bygda enn det som skal til for å ha et lag. Et vesentlig moment med dette laget er at fotball for de minste spilles i lokalmiljøet, det vil si i grendene. Der gjør fotballgruppa en flott jobb! Den dagen kommer tidnok der en møter større miljø, og der prestasjoner og spillerutvikling får større fokus. Jeg har sett mange eksempler på at fokuset på fellesskap og deltakelse holder lenge for de yngste. For de som vil utvikle talentet sitt så handler det ikke om antall fellestreninger og ballberøringer i organisert aktivitet, men derimot om hva du gjør mellom treningene. Sparker du mot låve-veggen hver dag så hjelper det, i hvertfall på fotballferdighetene.

Trim gruppa har hatt en god sesong, og arbeidet har som vanlig vært godt organisert. Det blir stadig flere navnetrekk på turmåla våre, og hvert år kommer det til nye turmål. I tillegg var det flott at vi fikk merka gamle stier i heimåsen. Her gjorde Trond Vatn en kjempejobb i lag med folk fra idrettslag, historielag og

grunneierlag. Det var ei glede å sykle eller gå flere av disse stiene med flotte klopper og navneskilt som minner oss om at det en gang var stor stølsaktivitet i heimåsen. Mange av disse heimstølene ligger slik til at vi alle skjønner at det å støle der seint på høsten ikke var noe latmannsliv, men snarere et spørsmål om å utnytte beiteressursene der de var, selv om det nok kunne være både strevsomt og ensomt. Litt nostalgisk kanskje, og til ettertanke.

Så får vi se fremover. Vi venter litt ekstra på snøen i år. Vi håper i alle fall at den kommer så tidlig at vi rekker noen skiturer før jul, og at det blir fine forhold til KM i langrenn i midten av januar. Det blir det største skirennet vi har hatt i Skrautvål på mange år. Bli med, som mannskap eller deltager. Da møter du sambygdinger i alle aldre for det som ikke bare er arbeid og organisering, men også en sosial samlingsplass.

**Velkommen –
og god jul!**



Martin

Vår hovedsponsor

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



Trim/friidrett

Sommartrimmen 2015

Idrettslaget har hatt ute bøker på seks turmål denne sommaren, Trugebakk, Skardåsen, Leirin, Hovssjøen, Fullsennknatten og Svarthamarknatten. Alle turmåla har vore godt besøkt, og til saman var det omtrent 2500 namnetrekk i bøkene. Det var 41 vaksne og 21 barn som leverte inn ferdig utfylt turskjema. Dei vaksne måtte ha gått fem turmål for å vera med i trekninga av premiane, medan barna (t.o.m. 10 klasse) klarte seg med tre. Vi hadde høgtideleg trekning på fotballavslutninga 29. oktober. Dei heldige vinnarane vart:

Vaksne:

Gåvekort kr. 500, Inger Helene G-Sport, Fagernes: Guro Engen

Trøstepremiar, Sparebank 1: Ruth Marie Døvre-Holdal og Bente Bakkene

Barn:

Gåvekort kr. 500, Inger Helene G-Sport, Fagernes: Tobias Gigstad Bergene



Christine Lyseng Døvre var tilstede under trekninga, og var en av trøstepremievinnerne. Her får hun premien av Aud Irene Lyseng.

Trøstepremiar, Sparebank 1: Christine Lyseng Døvre og Hedvig Heggeland Wingdahl
Gratulerer!

Skardåstrimmen 2015/16

Så fort det blir snø og skiløype til Skardåsen, vil vi legge ut ny bok og turskjema i kassa her. Turskjemaet kan du òg finne på internettsida til idrettslaget skrautval.no. For å vera med i trekninga av premiane, må vaksne ha gått fem turar i løpet av vinteren. Barn t.o.m 10. klasse må ha gått tre turar. Skjemaet kan leverast til Marianne Bakkene eller Aud Irene Lyseng **innan 22.04.16**. Det kan òg sendast på mail til: audirenelyseng@gmail.com eller marianne bakkene@hotmail.com.

God tur!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng







Håndball

Skrautvålj/g 8 år denne sesongen.
Vi trener i gymsalen mandager kl. 18⁰⁰–19⁰⁰
og har kamper annenhver onsdag.

Bak fra venstre:
Sander Quezada Thon,
Patrick Svanheld
Østgård og Andreas
Bakkene Myhre.
Foran fra venstre:
Camilla Sørmoen,
Eline Gigstad Bergene,
Malin Quezada Thon og
Sandra Svanheld
Espeseth.
Anette Voldhaug er
også med, men var
ikke tilstede da bilde
ble tatt.



Fotball

Årets fotballsesong er over, og det ble markert med avslutning i skisenteret.

Skrautvål har kun hatt knøttelag påmeldt i sesongen. "Knøttene" er noen flotte barn som har vist stor glede uansett resultat på kampene.

I løpet av sesongen har de også deltatt på to cuper. DnB cupen i vår og knøttetturnering i Rogne i høst. Det var gøy!

Vil få takke alle barn og foreldre for sesongen som nå er over. Til slutt en stor takk til trenerne Håkon og Morten, som enda et år bruker av sin fritid på våre barn!



Taktikkmøte i ei pause

*Fått gensere etter
sjarmøprisen i vår.*



Kamp på Skørvaåsen.



Fremst til venstre: Eline Gigstad-Bergene, Christine Lyseng Døvre, Marlin Quezada Thon, Adrian P. Gran og Sander P. Gran.

Bak fra venstre: Sander Quezada Thon, Andreas Bakkene Myhre, Patrick Svanheld Østgård og Eirik Kjærstad Tronsplass.



Premieutdeling

Skiskyttergruppa

Da er skiskytterne i gang med ny sesong. Vi fortsetter i år som tidligere med egen trening på mandager og felles trening onsdager, begge dager kl 18.00-19.30.

Ottar Øygard er hovedtrener sammen med Svein Tvenge. Vi har en ganske så stabil løpergruppe men de siste årene har det vært

liten rekruttering. For å kunne bedre på dette ønsker vi å starte opp en skiskyttersskole i januar. Følg med på vår facebook side og Skrautvål IL sin hjemmeside for dato.

Vi ønsker alle skiskytterne våre lykke til i sesongen 2015-2016!



Even Svensson og Tobias Gigstad Bergene.



Vidar Brenna, Martin Myrland Skrautvål, Sigurd Øygard og Christian Thon Christensen.



Denne gjengen fikk kjempegode skiforhold på Valdres ski samling ved Lenningen 20.–22. november.

Foto: Kjell Berge Melbybråten

Valdres ski startet treningene sine tidlig i august med rulleski tirsdager og myrtrening i Skrautvål på torsdager.

Utpå høsten startet de med styrkeøker inne på Fagernes skole torsdager. Flinke styrketrenere Mari Lauvhaug Rye og Gina Flugstad Øistuen har trent gjengen godt.

Valdres ski har hatt en helge samling i måneden siden i sommer, sist på ski ved Lenningen under gnistrende forhold. 8-10 deltakere fra Skrautvål il har deltatt i høst.

En stor takk til trenerene Ola Kjørli og Håvard Nyhagen.



Ola Kjørli gir instruksjon i riktig teknikk på samling ved Lenningen.



Barmarksamling i Skrautvål 20 september. To økter, den siste økta var terrengsykling. Her tar vi en liten pause i nærheten av "Stavlimyre".



Fra "Stavlimyre" syklet vi skiløypa ned til klubbhuset.



Skigruppa

KM i langrenn 16–17. januar

Skrautvål il arrangerer KM i langrenn distanse sammen med Rogne il i skisenteret i Skrautvål. Det blir klassisk renn lørdag 16. januar. KM er egentlig for 13 år og eldre, men lørdag 16.1 blir det også renn for de yngste, det vil si 8-12 år. Søndag 17. januar blir det fellesstart i fristil for klassene for 13 år og oppover. Vi håper dere som har løpere på skitrening kan sette av denne helga. Det vil bli sendt ut lister til alle mannskap. Vi ønsker løpere, foreldre og funksjonærer velkommen til Skrautvål 16. og 17. januar!

Skitrening i Skrautvål vinteren 2015-2016

Tirsdag 6. oktober gikk startskuddet for sesongens første skitrening i årsklassene 2008 og eldre. Rundt 40 barn og unge har vært deltagere på barmarkstreningene i høst og 24. november kunne vi endelig forflytte oss opp i Valdres skisenter på snø. 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.

Vi deler i flere grupper:

Aldersklasse: 2008-2006:

Trenere: Atle Rosendal, Stian Ulberg, Anne Ma Rotevatn Dahlen, Vebjørn Johansen

Aldersklasse: 2005 og eldre Trim/trening/teknikk:

Trenere: Lars Christensen, Reidar Lyseng, Inger Helene Nybråten, Kjell Berge Melbybråten

Valdres ski (2003 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 in-

formasjon om skitrening og klubbrenn på www.skrautval.no og 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)

Har du lyst til å gå skirenn?

Det finnes flere ski-renn i nærområdet som det kan være fint å delta i. Vi har samlet noen av disse her.

02.01.2016	Nyttårsrennet, Beitostølen	Fristil
09.01.2016	Åsvangrennet, Åsvang	Klassisk
16-17.01.2016	KM i langrenn, Skrautvål	Klassisk/fristil
24.01.2016	Sør-Aurdalsrennet, Hedalen	Fristil
28.02.2016	Mellerunden, Skrautvål	Turrenn
06.03.2016	Eggeåsrennet, Eggeåsen	Klassisk

Dette er stort sett renn for deltakere som går i 8 års klassen og eldre (født 2008 og senere). Vil du vite mer om rennet, let i terminlista på www.skiforbundet.no/opp-land/langrenn/terminliste-oppland/, finn rennet og klikk for å hente mer info. Viktig å følge med også for endringer. Hvis du har lyst til å delta, sjekk påmeldingsfrist, og meld deg på via www.minidrett.no. Hvis du mangler påloggingsinformasjon til "Min idrett", send en SMS til Lars tlf. 91587081 eller Martin, tlf. 95208137, så ordner vi det.

Klubbrenn sesongen 2015–16

I år som i fjor; De minste går ei runde på stadion, med start ved ski-skytteranlegget kl ca. 18.20. Her har vi satt opp noen foreldre til å organisere. For de som er født 2008 og

eldre blir det start ved klubbhuset ca. kl. 18.30 og disse vil gå 1-2 eller 3 runde(r) opp mot ski-leiken eller sprint. Vi veksler mellom enkeltstart og skicross. Ellers blir det mulighet for å gå en tur til kassa på Leirin for de som vil gå en litt lengre tur. Som i fjor har vi invitert Rogne il til å delta på våre klubbrenn. Saft og salg av vafler og kaffe i klubbhuset etter rennet.

7.januar – Klassisk – Enkeltstart

21.januar – Fristil – Enkeltstart

4. februar – Klassisk – Enkeltstart

18. februar – Fristil – Enkeltstart

17. mars – Fristil – Skicross

Påmelding: kl. 18.00-18.15. Temperaturgrense – 15 grader. Sjekk www.skrautval.no.
Avlysning eller endringer kunngjøres der, senest kl. 17.-renndagen. Medlemmer som deltar på klubbrenn mottar premie på sesongavslutningen til våren! Klubbrenn er uhytadelige skirenn som skal være moro.

Skileik

I samarbeid med Barnas turlag vil vi arrangere «krokløype-skitur» utpå ettermiddagen

søndag 7. Februar 2016 i nærheten av skisenteret. Dette blir moro for hele familien, sjekk www.skrautval.no for mere info når datoen nærmer seg.

Skrautvål il på Facebook!

Sjekk ut og lik: www.facebook.com/skrautval

Mellerunden

28. februar 2016

Seeding for Birkebeineren
www.skrautval.no



Sesongens første skitrening på snø i Skrautvål



Delaktig trener, Atle Rosendal.



Jonas Høiseth og Tobias Gigstad Bergene.



Bertheus Rosenlund Johnsen og Andreas Bakkene Myhre.



Delaktig trener, Vebjørn Johansen.



"Trenerprat"



Maria Nilsen Svensson og Eline Gigstad Bergene



Christine Lyseng Døvre og Hanna Voytovich (bak)



Maria Nilsen Svensson og Linn Lyseng Østby.



Hedda Qvale, Hanna Voytovich og Anna Rosendal.



God trening å vera «heis» for kvarandre.



Den yngste gruppa med trenere i bakgrunnen.



William Storødegård.





Fv. Linn Lyseng Østby, Alma Hovi Stenumgård og Maria Nilsen Svensson.



Christine, herleg med snø.



William Storødegård, Emil Tjernslien og Andreas Bakkene Myhre.



Christine Lyseng Døvre, Sigve Ulberg og Eline Gigstad Bergene.



Eit lite knippe frå den eldste gruppa, fv. Sunniva Bakkene Myhre, Linn Therese Helgesen, Marius Lyseng, Stine Bergum, Brage Skattebo og Vilde Marie Thon Christensen.



Linn Therese Helgesen, Vilde Marie Thon Christensen og Stine Bergum.



Knall og fall.



Bra stemning på barmarkstrening! Fv. Hedda, Vilde, Tobias, Jonas, Siri, Nora, Brage, Marius og Sunniva.

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: grasrotandelen.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