



SILPOST

2 - 2016

SKI ER TOPP



Brage Skattebo og Marius Lyseng er i gang igjen med ny skisesong.

God jul og godt nytt idrettsår!





Lederen

HAR ORDET



Så er vinteren her igjen. Den kom tidlig dette året, og det ble realt vinterføre med en gang. Det er lenge siden vi har hatt så flotte forhold i skiløypene tidlig i november. De første skispora i Skrautvål dette året ble for øvrig kjørt i den nye lysløypa vår som nå kompletterer anlegget vårt med en fin sving bortom Skålemorken og tilbake til skisenteret i en ny flott trase. Takk til grunneier og alle de som har bidratt med dugnadsarbeid, dette ble en flott runde som gjør klubbrenn, skiskyttertrening og turer i Leirinløypa enda litt artigere.

Ungene på skitrening, foreløpig 40-50 i tallet, gleder seg også over denne nyvinninnga. Ekstra moro er det å se at vi stadig klarer å rekruttere nye foreldre til treneroppgaver

på denne skiaktiviteten. Dette er aktiviteter som mange tør å ta på seg, og vi har faktisk 8-10 voksne i sving hver tirsdag. Mange av de er veldig dyktige på ski, men det viktigste er at dere er trygge og stødige voksne som tar vare på barna og gir de muligheter til å være aktive sammen. Takk til dere alle, dere gjør en svært viktig jobb.

Alle som vil bli bedre på ski bør dessuten benytte muligheten til å gå litt på ski andre dager i uka også. Tekniske tips en dag i uka er viktig, men du blir en enda bedre skiløper ved å gå og leike mye på ski de andre dagene også. Balanse, tyngdeoverføring og utholdenhet kommer med erfaring! Lykke til – og husk at bøkene ligger klar på Skardåsen og i Leirinløypa.

Martin



Vår hovedsponsor

Nytt medlemsregister

- Fra 2017 vil idrettslaget ta i bruk nytt medlemsregister fra Norges Idrettsforbund.
- Dette gjør vi for å forenkle administrering både for idrettslaget og medlemmer.
- Eksisterende medlemmer har fått eller vil få telefon fra SIL om fødselsdato, da dette kreves i det nye registeret.
- Nye medlemmer kan da fra neste år registrere seg selv, sin familie og knytte seg til sine idrettslag eller klubber på minidrett.no
- Vi vil etter hvert legge ut informasjon på facebook og våre nettsider for pålogging og registrering av medlemmer.

Les mer om fordelene på <https://minidrett.nif.no/Statics/Benefits>

Mellerunden

26. februar 2017

44 km i Valdres beste fjellterreng



Mer info:
www.skrautval.no



Trim/friidrett



Sommartrimmen 2016

Trimgruppa i SIL har òg denne sommaren arrangert «Sommartrimmen». Vi har hatt bøker på seks turmål; Bilehus, Skardåsen, Leirin, Valegro, Reinehamaren og Svarthamarknatten. Alle turmåla har vore godt besøkt, og til saman var det rundt 2400 namnetrekk i bøkene. Vi trekkjer nokre premiar blant dei som leverer inn eit turskjema der dei vaksne må dokumentere at dei har gått fem turmål, medan barna (t.o.m. 16 år) må ha vore på tre turmål. Det var 43 vaksne og 14 barn som leverte inn turskjemaet sitt i år, og trekninga vart gjort på fotballavslutninga 24. oktober. Dei heldige vinnarane vart:



Brage Lyseng Døvre var tilstede under trekninga av «Sommartrimmen», og var en av trøstepremievinnerne. Her får han premie av Aud Irene Lyseng.

Vaksne:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes: **Elin Gladheim**

Trøstepremiar: **Annie Døvre-Holdal og Knut Arne Fjelltnun**

Barn:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes: **Linn Lyseng Østby**

Trøstepremiar: **Brage Lyseng Døvre og Vetle Gigstad**

Gratulerer!



Skardåstrimmen 2016/17

I år kom vinteren tidleg, og når dette blir lese har boka på Skardåsen vore på plass i kassa i over ein måned. Berre å kome seg ut på skitur!

Vi trekkjer òg her nokre premiar blant dei som leverer inn eit turskjema der vaksne må ha skrive seg inn med fem turar og barn (t.o.m. 16 år) må ha gjennomført tre turar.

Turskjemaet kan du finne i kassa på Skardåsen eller på internettsida til idrettslaget **skrautval.no**

Skjemaet kan leverast til Marianne Bakkene eller Aud Irene Lyseng **innan 21.4.17**. Det kan òg sendast på mail til: audirenelyseng@gmail.com eller mariannebakkene@hotmail.com.

God tur!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng



Fotball

I år har vi hatt 11 knøttespillere med på fotballen. De har deltatt på DnB-cup og knøttecup på Storefoss, i tillegg til fast trening hver uke og kamper annenhver uke.

Vil få takke alle barn og voksne for sesongen som nå er over. Til slutt en stor takk til våre trofaste trenere, som i år også har brukt av sin fritid på knøttefotballen.



Foran fra venstre: Leo, Øyan, Ingeborg og Benita. Midten fra venstre: Patrick, Andreas, Eirik, Jøger, Christine og Eline. Bakerst: Håkon og Morten.



*Fra venstre:
Sander P. Gran,
Christine Lyseng
Døvre, Leo Hal-
stensen, Andreas
Bakkene Myhre
og Benita Thon
Skrindsrud.*



*Fra venstre: Eirik Kjærstad Tronsplass, Eline Gigstad-Bergene, Patrick Svanheld Øst-
gård, Jøger Rognås Meisdalen, Øyan Rognås Meisdalen og Ingeborg Aabol.*

Skigruppa

Skitrening i Skrautvål vinteren 2016–2017

Tirsdag 11. oktober gikk startskuddet for sesongens første skitrening i årsklassene 2009 og eldre. Rundt 40 barn og unge har vært deltagere på barmarkstreningene i høst og rekordtidlige 1. november kunne vi endelig forflytte oss opp i Valdres skisenter på snø.

Vi deler i flere grupper:

Aldersklasse: 2009-2007:

Trenere: Atle Rosendal, Stian Ulberg,
Frode Helle, Vebjørn Johansen

Aldersklasse: 2006 og eldre

Trim/trening/teknikk:

Trenere: Reidar Lyseng, Inger Helene
Nybråten, Inger Marie Gigstad Bergene,
Lars Christensen

Valdres ski (2004 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 Vebjørn Johansen på 993 29 005. Vi legger ut informasjon 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.

27.11.2016	Valdres vinterfestival	Klassisk
30.12.2016	Nyttårsrennet, Beitostølen	Fristil
07.01.2017	Åsvangrennet, Åsvang	Klassisk
15.01.2017	Sør-Aurdalsrennet, Hedalen	Fristil
18.02.2017	Skrautvålrennet, Skrautvål	Fristil
26.02.2017	Mellerunden, Skrautvål	Turrenn
26.02.2017	Eggeåsrennet, Eggeåsen	Fristil



Spreke ungdommer

Dette er stort sett renn for deltakere som går i 8 års klassen og eldre (født 2009 og eldre). Vil du vite mer om rennet, let i terminlista på www.skiforbundet.no/oppland/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. 915 87 081 eller Martin, tlf. 952 08 137, så ordner vi det.

Klubbrenn sesongen 2016–17

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 2009 og eldre blir det start ved klubbhuset ca. kl. 18.30 og disse vil gå 1-2 eller 3 runde(r) i nye børseknekker-løypa. 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. I tillegg til kontanter vil det bli mulig å betale med MCASH.

15. desember – Fristil – Enkeltstart

12. januar – Klassisk – Enkeltstart

26. januar – Klassisk – Enkeltstart

9. februar – Fristil – Enkeltstart

23. februar – Fristil – Enkeltstart

9. mars – Klassisk – Enkelstart

23. 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 uhyggelig skirenn som skal være moro.

Skileik

I samarbeid med Barnas turlag vil vi også denne sesongen arrangere «krokløype-skitur» etter jul i nærheten av skisenteret. Dette blir moro for hele familien, sjekk www.skrautval.no for mere info når februar nærmer seg.

Skrautvål il på Facebook!

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

Skiskyting

Da er ny sesong i gang igjen, og vi startet opp igjen med barmarkstrening i slutten av august. Snøen kom tidlig i år, til manges store glede, noe som medførte at vi nå kan gjennomføre treninger på snø. Med utviding av vår nye lysløype har vi nå enda bedre treningsforhold en tidligere.

Treninger foregår som vanlig på mandag og onsdags kvelder. Vi har etter høstferien startet opp en skiskytter skole for de yngste, dette har medført at hele skiskyttergruppen nå teller 17 aktive utøvere.

For eventuelle nye skiskyttere vil vi kjøre nytt sikkerhetskurs i januar 2017. Info for dette vil bli lagt ut på vår hjemme- og facebookside.



Fremst – Eline Gigstad Bergene.

Vi vil få ønske alle våre utøvere lykke til i sesongen 2016/17.

Skiskyttergruppa.



Christian Thon Christensen (f.v.) og Sigurd Øygard.

Ny trase og utvidelse av lysløype

Vi har nå endelig kunne ta i bruk vår nye lysløype. Anleggsleder for dette har vært Hal-
dor Berger, og saman med Oddbjørn og Øy-
vind Thon har de utført et godt arbeid. Om-
legging av traseen og montering av master
med nytt lysanlegg har krevd mange timer
med arbeid denne sommeren. Prosjektet er
delfinansiert med spillemidler.

Skrautvål IL vil få takke dere for den innsat-
sen dere har lagt ned i dette prosjektet. Vi vil
også rette en stor takk til grunneier Knut-
Harald Bergum og Ola Roald Gladheim som
lar oss disponere deres områder til dette
formålet.

Hovedstyre





Fellesbilde av begge gruppene.

Valdres ski

Denne høsten har 6–8 skiungdom fra Skrautvål il deltatt på Valdres ski sammen med andre utøvere fra forskjellige klubber i Valdres.

Det har vært to treninger ukentlig siden oppstart etter sommerferie i august.

Trenere er Ola Kjørli og Håvard Nyhagen.

Vi har hatt en helgesamling i måneden,

sist i fantastiske omgivelser i Etnedal med perfekte skiforhold og overnatting med servering i verdensklasse på Lenningen fjellstue.

Lykke til med sesongen!

Skigruppa v/Lars





Elida Stokkebryn Stensrud



Maria Nilsen Svensson



Linn Lyseng Østby



Vilde Marie, Hedda og Emma.



Anne-Sophie og Anna.



Tobias, Herman og Brage.



Christine Lyseng Døvre.



Astrid Rosendal



Trener Reidar Lyseng og hans gruppe i snøværet.



Tinde, Emma og Astrid hjelper til med saftserveringen i klubbhuset.



Øvelse gjør mester....

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 deg 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