



SILPOST

2 - 2017



VELKOMMEN til gapahuken på Skardåsen

Nå er den ene av gapahukene våre flytta opp til Skardåsen, og har fått flott solrik beliggenhet med topp utsikt. Takk til Oddvin Bakkene som stod for flyttinga. Dette ble veldig bra, og vi håper den blir mye brukt fremover. God tur!

**God jul og
godt nytt
idrettsår!**





Lederen

HAR ORDET



Vintersesongen er definitivt i gang, og den starta tidlig dette året. Vi har hatt fine skiløyper siden sent i oktober, og mange benytter seg av det gode løypetilbudet fra skisenteret i Skrautvål. Det er et bra folkehelse-tilbud som idrettslaget og Leirin skiløyper yter i Skrautvål, og folk er hjertelig velkommen til å bruke det.

Jeg vil få berømme våre løypekjørere for at deres evne til å kjøre til rett tid. Kommer det først snø så er de svært dyktige til å ta godt vare på den. Så er det slik at det ikke snør skiløyper, men det vet nå de fleste. I et område med lite turistnæring er klubben og løypekjørerne avhengige av at lokale skiløpere og hytte-skiløpere benytter seg av muligheten til å bidra litt gjennom betaling via vipps eller giro. Ta utfordringen, det er billige kilometer dere tilbakelegger.

Det er også mye folkehelse i turmålene våre på sommeren, og i sommer har de vært svært godt besøkt. Trekninga nå på høsten viser at dette er en populær familieaktivitet, som ikke bare gir trim og opplevelse, men også gjør oss mer kjent i lokalområdet. Det

er ei driftig trimgruppe som hvert år setter sammen en god miks av nye og gamle turmål, og vi ser allerede nå frem til nye turmål sommeren 2018.

Ser frem til sommeren gjør nok også den flotte gjengen med knøttespillere fra Skrautvål. De viser solid idrettsglede, og smiler i både medgang og litt motgang. Fra min egen tid som såkalt lilleputt (ja det het det for 40 år sida..) kan jeg huske at det kunne være litt tungt å møte toppa lag fra tettbygde strøk, men gleden over å score mål en sjelden gang i blant var desto større. Dessuten så jevna det seg ut etter hvert, med litt trening. Undertegnede var ikke så god med ball, men jeg løp mye i veien for motstanderne, og i fotball hjelper det også.

*Med ønske om ei allsidig jul
og et aktivt godt nytt år!*



Martin

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



Vår hovedsponsor

DET ER TID FOR

innbetaling av medlemskontingent

Vi oppfordrer alle til å logge inn på **minidrett.no** for å se sin profil, tilknytte familie-medlemmer og betale kontingent.

Du kan også klikke på «Bli medlem» fra våre hjemmesider på **skrautval.no**

Min idrett er din personlige portal og her kan du:

- Endre din personlige informasjon (eks. adresseendringer hvis du flytter)
- Se hvilke funksjoner og verv som er registrert på deg.
- Betale for dine lisenser og skrive ut lisenskort
- Melde deg på og betale kurs
- Melde deg på og betale arrangementer / konkurranser / stevner / løp (ikke alle idretter)
- Registrere din familie og gjøre de samme operasjonene for hele familien.

Nå kan du også bruke Min idrett til å melde deg på og betale for lisenser, konkurranser, arrangementer og kurs. Foreldre kan få en samlet oversikt over medlemskapene til sine barn, gjøre påmelding og betaling for disse på ett sted.

Brukerstøtte og hjelp: Telefon 21 02 90 90 • minidrett@idrettsforbundet.no

Mellerunden

24. februar 2018

Seeding for
Birkebeineren

Mer info:

www.skrautval.no



Trim/friidrett

Sommartrimmen 2017



Vi har òg denne sommaren hatt bøker ute på seks turmål: **Bilehus, Skardåsen, Hoksetberget, Valegro, Reinehamaren og Fullsennknatten.** Turmåla har vore godt

Skardåstrimmen 2017/18

Hurra, vinteren kom tidleg i år òg, og det har vore flotte løyper til og bok på Skardåsen sidan slutten av oktober.

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. Du finn turskjemaet her i SIL-posten eller på internettsida til idrettslaget: **skrautval.no**

besøkt, og til saman var det rundt 1950 namnetrekk i bøkene. Skardåsen viser seg å vera eit svært populært turmål om sommaren òg med rundt 900 namnetrekk i boka.

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 35 vaksne og 11 barn som leverte inn turskjemaet sitt i år, og trekninga vart gjort på fotballavslutninga 19. oktober. Dei heldige vinnarane vart:

Vaksne:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes:

Borghild Weeg

Trøstepremiar: **Ingeborg Opheim og Morten Lyseng**

Barn:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes:

Sivert Lyseng Mørstad

Trøstepremiar: **Øyan Rognås Meisdalen og Ruth Charlotte Nymoen Lyseng**

Gratulerer!

Skjemaet kan leverast til Marianne Bakkene eller Aud Irene Lyseng **innan 15. april 2018.** Det kan òg sendast på mail til: **audirenelyseng@gmail.com** eller **marianne bakkene@hotmail.com**

God tur!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng

SKARDÅSTRIMMEN 2017/2018

SKRAUTVÅL IDRETTSLAG



Skriv dato og navn i boka og på skjemaet.

For å være med i trekningen om gavekort fra Inger Helene G-sport må vaksne 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 trimgruppa v/Marianne Bakkene eller Aud Irene Lyseng. Det er også mulig å sende det på e-post til **marianne_bakkene@hotmail.com**. Skjema finner du i postkassa på Skardåstoppen og på vår hjemmeside.

Frist for innlevering er 15.april 2018. Det er kun de som leverer skjema som er med i trekningen.

GOD TUR!

Dato



Se vår hjemmeside www.skrautval.no for mer info.

Navn: _____

Alder: _____

E-postadr.: _____

Tlf.: _____

Fotball

Knøttelaget har i år bestått av mange 2011-barn + noen 2010-barn. Det har resultert i mye motstand på kampene, men resultatene betyr ikke noe.

Nytt av året var at Fagernes il har arrangert noen kvelder med 3 mot 3 turnering for 2011-barna. Der har barna vært noen råtasser, med artig og underholdende fotball. Både barn og foreldre storkoste seg!

Til slutt en stor takk til våre trenere som bruker av sin fritid på fotball. Dere er fantastiske!

Vi stilte med to lag på siste 3 mot 3 turneringa.



F.v. Vetle Gigstad, Brage Lyseng Døvre og Mathias Bjordal Thon.



F.v. Mikkel Hamre Hagen, Kristian Thon, Emil Fystro Dokken og Selma Gigstad Bergene.

Foran f.v. Kristian, Emil, Mathias, Brage, Mikkel, Torjus, Ingeborg, Vetle og Selma. Bak f.v. Morten og Håkon (trenere).



Skiskyttergruppa

Vi er nå kommet godt i gang med sesongen for våre skiskyttere. I oktober startet vi opp en ny runde med skiskytterskole, som et tilbud for nye fremtidige skiskyttere i Skrautvål IL. De første dagene i november dukket snøen også opp i Valdres skisenter, dette til stor glede for våre skiløpere. Takket være våre dyktige løypekjørere har vi nå kunne trene i fine løyper.

11. november var det sesongstart på Susjøen for Harald Øygard, mens 24.-26. november deltok 9 av våre løpere på Geilo, som første renn i sesongen 2017/18. Vi vil få ønske alle våre løpere lykke til i sesongen 2017/18, og håper på mange flotte opplevelser denne sesongen også.

NB! 10.-11. mars 2018 skal Skrautvål IL arrangere kretsrenn i skiskyting.

Her trenger vi hjelp i fra dere medlemmer for å kunne arrangere. Sett av helgen i kalenderen, så kommer vi ut med mere informasjon på nyåret.

God jul og godt nyttår!

Skiskyttergruppa



Skitrening i Skrautvål vinteren 2017-2018

Tirsdag 10. oktober gikk startskuddet for sesongens første skitrening i årsklassene 2010 og eldre. Rundt 30 barn og unge har vært deltagere på barmarkstreningene i høst og 7. november kunne vi endelig forflytte oss opp i Valdres skisenter på snø.

Vi deler i flere grupper:

Aldersklasse: 2010-2008:

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

Aldersklasse: 2007 og eldre

Trim/trening/teknikk:

Trenere: Atle Rosendal og Inger Helene Nybråten

Valdres ski (2005 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.

30.12.2017	Nyttårsrennet, Beitostølen	Fristil
04.02.2018	Sør-Aurdalsrennet, Hedalen	Fristil
06.02.2018	VM i lysløyperenn, Skrautvål	Klassisk?
24.02.2018	Mellerunden, Skrautvål	Turrenn, klassisk
25.02.2018	Eggeåsrennet, Eggeåsen	klassisk

Dette er stort sett renn for deltakere som går i 8 års klassen og eldre (født 2010 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 del-

ta, 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. Må du betale ved påmelding, ta vare på kvittering/faktura så får du refundert dette av klubben!

Klubbrenn sesongen 2017 – 2018

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 2010 og eldre blir det start ved klubbhuset ca. kl 18.30 og disse vil gå 1-2 eller 3 runde(r) i den nye borseknekker runda. Vi veksler mellom enkeltstart og skicross. Ellers blir det mulighet for å gå en tur til kassa på Leirin for de som ikke har lyst til å gå på tid. 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.

Påmelding: kl. 18.00–18.15

Temperaturgrense – 15 grader. Sjek: www.skrautval.no / www.facebook.com/skrautval Avlysning eller endringer kunn-
gjøres der senest kl. 1700 på renn-dagen.

14. desember – Fristil - Enkeltstart

11. januar – Klassisk – Enkeltstart

25. januar – fristil – Enkeltstart

**NB! Tirsdag 6. februar –
VM i Lysløyperenn**

22. februar – Fristil - Enkeltstart

8. mars – Klassisk - Enkeltstart

22. mars – Fristil - Skicross

Medlemmer av Skrautvål il som deltar på klubbrenn mottar premie på sesongavslutningen til våren! Klubbrenn er uhytidelige skirenn som skal være moro. Velkommen!

Skigruppa i Skrautvål

Mer info: www.skrautval.no

Skrautvål il på Facebook!

Sjekk ut og lik:

www.facebook.com/skrautval

GLIMT



F.v. Sander Hagaseth, William Voytovich og Sigve Ulberg.



F.v. Christine Lyseng Døvre og Astrid Rosendal.



F.v. Sander Hagaseth og Bertheus Rosendal.

FRA SKITRENING



F.v. Mathias Bergene, Ørjan Sørmoen Dajani og Heine Stokke.



F.v. Magnus Bergsbakken og Harald Rye.



F.v. Kristine Rye og Selma Buene



F.v. Maria, Anna, Emilie og Hanna.

GLIMT FRA SKITRENING



Knall og fall høyrer med!



Heine Stokke.



F.v. Hallgrim Stokke og Birk Tvenge.

GLIMT FRA SKITRENING



F.v. Emilie Fevang, Magnus Bergsbakken, Harald Rye, Anna Rosendal, Maria Svensson og Hanna Voytovich.



Ski instruksjon med Atle.



Softkø.



Christine og Brage Lyseng Døvre hjelper til med å servere soft etter skitrening.



Emma Christin Kvien Bragerhaug og Astrid Rosendal



Kristine Rye og Tinde Nythun Helle.



Ein flott gjeng!

GLIMT FRA SKITRENING

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