



SILPOST

2 - 2018

ENDELIG SNØ



God jul og godt nytt idrettsår!





Lederen

HAR ORDET



Det nærmer seg jul, men i skrivende stund er det lite snø. Håpet er at vi også dette året kan glede oss over skiløyper i romjula. I mellomtida er det bare å vente tålmodig. Ventetida kan brukes til så mangt, blant annet se på fjernsyn.

I løpet av høsten har jeg fått med meg en del episoder i TV-serien om familien Ingebrigtsen. Artig familie med imponerende resultater innen idrett. Jeg sitter med en følelse av både beundring og bekymring etter å ha fått et lite innblikk i deres liv. Beundring for resultatene og at hele familien er så dedikert, holder sammen og støtter hverandre. Bekymring fordi enkelte lett tar Gjert og familiens fremgang til inntekt for at dette er en god modell for talentutvikling og toppidrett, der tidlig spesialisering er helt nødvendig.

Det er flere forhold ved dette som krever bevissthet. Hvis målet er å dyrke frem noen få enere så kan en sikkert nå frem de gjennom beinhard trening i ung alder og tidlig spesialisering. Kina og andre land vi ikke liker å sammenlikne oss med har drevet med det i lang tid, så dette er ikke noe nytt.

Det er få som tåler det, men de som tåler slik trening kan nå langt i ung alder. Men – dette gir ingen bredde, ingen sosial utvikling, det er ikke noe bidrag til folkehelsen og etisk sett helt i grenseland i forhold til hva en skal utsette barn for.

Derfor er det mulig at denne modellen passer for familien Ingebrigtsen, men jeg tviler på om den er en god modell for den jevne idrettsglade familie. Det er viktig å ha et kritisk blikk på den utviklinga vi ser innen barne- og ungdomsidrett. Jeg har vært med i idretten lenge nok til å se at det finnes foreldre som gjerne adopterer disse treningsregimene. Det tror jeg en skal være forsiktig med. Når det er sagt så var det artig å følge familien Ingebrigtsen på TV, det var god underholdning.

Med breddeidretten-perspektiv ønsker alle velkommen til aktivitet i laget, uansett om dere har store eller små ambisjoner. I laget vårt driver vi breddeidrett der målet er flest mulig – lengst mulig. Det blir toppidrettsutøvere av slikt også, men det er ikke det viktigste. **Godjul!**

Martin



Vår hovedsponsor



Er du ikke medlem? Registrer deg på

minidrett.no

Med Min idrett kan du samle alle familie-medlemmer og få oversikt i idrettshverdagen. Du kan selv legge til familiemedlemmer i din profil, samle medlemskapene, melde på og betale for påmeldinger, lisenser og kontingenter for deg og dine familiemedlemmer.

Eksisterende medlemmer vil i første del av 2019 motta epost med betalingsinformasjon. Betalingen foretas på

minidrett.no Kontingenten må være betalt for at våre forsikringer skal være gjeldende. I henhold til Idrettsforbundets lover, er kun den som har betalt sin kontingent som kan utøve aktiviteter i klubben.

Brukerstøtte og hjelp:

Telefon 21 02 90 90

minidrett@idrettsforbundet.no

Mellerunden

24. februar 2019

**44 km i Valdres
beste fjellterreng**

Mer info:

www.skrautval.no



Trim/friidrett

Sommartrimmen 2018

Sommaren 2018 har idrettslaget hatt bøker ute på seks turmål: **Meisdalsstølen, Skardåsen, Hoksetberget, Bjørnhovda, Fullsennknatten og Skreolægerknatten.** Turmåla har vore godt besøkt, og til saman var det rundt 2000 namnetrekk i bøkene.

Skardåsen viser seg å vera eit svært populært turmål om sommaren òg med rundt 1100 namnetrekk i boka. Fullsennknatten hadde 310 namnetrekk mens dei resterande turmåla var besøkt av mellom 100 og 150.

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 34 vaksne og 15 barn som leverte inn turskjemaet sitt i år, og trekninga vart gjort på fotballavslutninga 18. oktober. Dei heldige vinnarane vart:

Vaksne:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes:
Jøger Skattebo

Trøstepremiar: **Astrid Hansen**
Rolf Rogstad



Barn:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes:
Hussain Ali Yusuf

Trøstepremiar: **Jøger Rognås Meisdalen**
Sabriin Ali Yusuf

Gratulerer!

Skardåstrimmen 2018/19

I skrivande stund let skiføret til Skardåsen vente på seg, men vi håper det kjem meir snø snart så Skardåstrimmen kjem ordentleg i gang. Boka og nokre turskjema er på plass i kassa! 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. Skjemaet kan leverast til Ragnhild Meisdalen eller Aud Irene Lyseng **innan 26.4.19**. Det kan òg sendast på mail til: **audirenelyseng@gmail.com** eller **ragnhild@meisdalen.no**

God tur!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng

SKARDÅSTRIMMEN 2018/2019



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 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 trim-gruppa v/Aud Irene Lyseng eller Ragnhild Meisdalen. Det er også mulig å sende det på e-post til audirenelyseng@gmail.com eller ragnhild@meisdalen.no

Skjemaet finner du også i postkassa på Skardåstoppen og på vår hjemmeside.

Frist for innlevering er 26. april 2019. 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

Fotballen har i år bestått av 15 spillere. Tre barn født i 2010, elleve barn født i 2011 og ett barn født i 2012.

Det har vært trening en gang i uka, kamper annenhver uke på vår og høst, og vi har deltatt på to cuper. Den siste cupen i Rogne stilte vi med to lag, der alle fikk spille mye fotball. Det ble en flott fotballsøndag.

Vil få takke små og store for en flott sesong. Våre trofaste trenere silte også i år. Tusen takk for at dere har brukt fritida deres på fotball.

Selma og Emil koser seg mellom kampene.



Brage Lyseng Døvre, Mathias Bjordal Thon, Linus Håvelsrud Rogne, Torjus Nythun, Linea Døvre, Mikkel Hamre-Hagen og Kristian Thon Fossen.



Emil Fystro Dokken, Ørjan Dajani, Benita Thon Skrindsrud, Mathilde Kroksjø Aasdokken, Mats Kroksjø Aasdokken og Selma Gigstad-Bergene.



Premieutdeling i klubbhuset.

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. Vi håper på mye snø utover vinteren. Med våre dyktige løypekjørere kan vi trene i fine løyper.

Vi vil få ønske alle våre løpere lykke til i sesongen 2018/2019, og håper på mange flotte opplevelser denne sesongen også.

NB! 2. og 3. mars 2019 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 mer informasjon på nyåret.

God jul og godt nyttår!

Skiskyttergruppa



Harald Øygard, Sigurd Øygard, Christian Thon Christensen, Eline Gigstad Bergene, Maria Svensson og Vilde Marie Thon Christensen.

Skitrening i Skrautvål vinteren 2018-2019

Tirsdag 9. oktober startet vi skitreningene for skisesongen 2018-2019. Så langt har rundt 40 barn i årsklassene 2008-2012 vært med på barmarkstreningene, og i tillegg mange ungdommer på Valdres ski. I skrivende stund, i slutten av november, håper vi på snø slik at vi kan komme oss på ski i skisenteret.

Skitreningene er delt inn i flere grupper:

Aldersklasse: 2010–2012 og 2007–2009:

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

Valdres ski (2006 og eldre):

Trenere: Kjell Berge Melbybråten, Ola Kjørli og Håvard Nyhagen

Vi legger vekt på å lære å gå på ski. For de

ungste er det leik og moro, både på barmark og på ski. Skitreningene i Skrautvål IL er et aktivitetstilbud for alle, ikke bare for de som er svært aktive og eller konkurrerer. Vi ønsker alle velkommen til skitrening, og det er plass til flere! 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: Barmarkstreninger: Oppmøte buss-holdeplassen ved skolene på Fagernes.

Skitrening: 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.

30.12.2018	Nyttårsrennet, Beitostølen	Fristil
12.01.2019	Åsvangrennet, Åsvang	Klassisk
23.02.2019	Eggeåsrennet, Vestre Slidre	Fristil
24.02.2019	Mellerunden, Skrautvål	Turrenn, klassisk
12.03.2019	Skrautvålrennet, Skrautvål	Lysløyperenn, fristil
23.03.2019	Sør-Aurdalrennet	Sprint, fristil

Dette er stort sett renn for deltakere som fra og med 8-årsklassen (født 2011) 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. Må du betale ved påmelding, ta vare på kvittering/faktura så får du refundert dette av klubben!

Klubbrenn sesongen 2018 – 2019

- * Klubbrenn i Skrautvål IL er uhøytidelige skirenn som skal være moro for unger, ungdommer og voksne! Ingen aldersgrense, verken nedre eller øvre!
- * Påmelding: Kl. 18.00–18.15 i klubbhuset. De yngste (født 2012 og yngre) får utdelt startnumre ved påmelding. De andre får utdelt startnumre nede på sletta ca. 18.30.
- * De yngste går ei runde på stadion, start ved skiskytteranlegget ca. kl. 18.20.
- * For de som er født 2011 og eldre blir det start ved klubbhuset ca. kl 18.30 og disse vil gå 1, 2 eller 3 runder i Børseknekkern. Vi veksler mellom fristil og klassisk.
- * De som ikke vil gå på tid, kan enten gå runde i Børseknekkern eller gå tur til kassa på Leirin.
- * Medlemmer i Rogne IL er velkommen til å delta på våre klubbrenn.
- * Saft og salg av vafler og kaffe i klubbhuset etter rennet.
- * Temperaturgrense: – 15 grader. Sjekk: www.skrautval.no / www.facebook.com/skrautval
Avlysning eller endringer kunngjøres der senest kl. 17.00 på renndagen.
- * Medlemmer som deltar på klubbrenn mottar premie på sesongavslutningen til våren!

DATO	STILART/RENNTYPE
13. desember 2018	Fristil – enkeltstart
10. januar 2019	Klassisk – enkeltstart
24. januar 2019	Fristil – enkeltstart
7. februar 2019	Klassisk – enkeltstart
21. februar 2019	Fristil – enkeltstart
7. mars 2019	Klassisk – enkeltstart
12. mars 2019	SKRAUTVÅLSRENNET – fristil
21. mars 2019	Fristil – Skicross (Lab og Line)

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

Mer info: www.skrautval.no
Skrautvål il på Facebook!

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

Skigruppa i Skrautvål

Langrennsåpning på Gravset i Hemsedal 2. desember



Desse deltok frå Skrautvål: Fv. Hanna Voytovich, William Voytovich, Mathias Bergene, Synne Ulberg og Sigve Ulberg.

Skrautvålrennet 12. mars 2019



Sett av kvelden 12. mars.

Da blir det kveldsrenn i fri teknikk i skisenteret, som i fjor.

Det kommer mer info senere.

Bildet er fra fjorårets renn.

Blinkfestivalen i Sandnes og åpningsrenn i skiskyting på Geilo

Skrautvål il hadde med 4 deltakere på Blinkfestivalen i Sandnes 3-5 august.

Eline Gigstad Bergene, Tobias Gigstad Bergene, Vilde Marie Thon Christensen og Christian Thon Christensen.

Eline vart nr. 2 i sin klasse i Lysebotn opp (lang-

renn), Tobias nr. 2 i skiskyting G14, Vilde Marie nr.3 i skiskyting J14 og Christian kom til finalen i skiskyting M17.

Åpningsrenn i skiskyting på Geilo 1-2 desember. Eline og Tobias fekk ein flott start på sesongen og vant sine klasser.



Tobias Gigstad Bergene



Eline Gigstad Bergene



Vilde Marie og Christian Thon Christensen



Tobias øverst på pallen – nr.1.



Eline øverst på pallen – nr.1.

LEIRIN SKILØYERS VENNER

Årlig sendes det ut giroer til frivillig støtte. Disse sendes alle innbyggere i Skrautvål, Fagernes, Leira og Ulnes. I tillegg sendes den til alle hytteiere i skiløypenes nærområde.

For å drive selskapet er vi avhengig av at brukerne er med og gir sine bidrag.

Tusenklubben kr 1000,- (du får lue med tusenklubbmerke, og blir med på trekning av gavekort på kr 1000,- hos Spar Fagernes). Trekning i mai, husk navn og adresse.

Bankkontonr. 2320.19.28281
Leirin Skiløypers Venner
v/Håkon Bakkene,
2917 Skrautvål

LEIRIN SKILØYPER ønsker alle god tur!



**LEIRIN
SKILØYPER AS**

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 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