



SILPOST

2 - 2019

FORNØYGDE UNGAR



Denne gjengen deltok på fotballcup på Storefoss.
Meir fotball side 6-7



Skisesongen er godt i gang.

God jul og godt nytt idrettsår!





Lederen

HAR ORDET



Eg har akkurat kome inn att etter skitur ein søndag i november. Det var dette året der det kom mykje snø på kort tid, og plutselig var det løyper i alle retningar. Ja ikkje heilt plutselig då, nokon må nødvendigvis køyre opp desse løypene. Her gjer Leirin skiløyper ein kjempejobb år etter år. Her bør me og nemne at idrettslaget no er majoritetseigar i Leirin skiløyper AS. Dette opnar for heilheitleg tenking om skitilbodet i bygda, eit tilbod som no famnar store deler av midt-Valdres. Eg er stolt av all aktiviteten i skisenteret og det tilhøyrande løypenettet. Det viser kva ein kan få til med små midlar og sterkt fellesskap.

Løypene har endra seg mykje sidan 1970, då den fyrste Mellerunden vart arrangert. Dette var eit samarbeid mellom Skrautvål, Øystre Slidre og Rogne il. Eg kan enno hugse at me vinka god tur til far på Åsdokkjordet, der starten gjekk dei fyrste åra. Deretter bar det til Tingvang for å ta imot løparane. Eg var litt skuffa over å måtte vente så lenge på han far. Som dei fleste andre småguta trudde eg at min eigen far var ein

av dei sprekaste i verda. Sanninga var nok noko meir beskjeden, og det var ein sliten far med bakglatte treski og lite klister som kom fram til Tingvang. Nokre år seinare, eg trur det var i 76, gjekk eg Mellerunden for fyrste gong. Eg gjekk saman med ein jamnaldring, og me kom oss greitt i mål etter ein fin tur på godt vinterføre. Eg hugsar enno korleis eg beundra Bjørn Arvenes og Egil Aasdokken. Dei gjekk ufatteleg fort.

Turrenn var populært i mange år, men interessa dabba mykje utover på 90-talet. Til slutt vart det for tungvint å arrangere eit renn som kravde mykje logistikk og busstransport for nokre få deltakarar. Etter kvart kom me på at me kanskje kunne prøve å revitalisere rennet, og dagens trase vart teken i bruk rundt 2010. Dette er ei utruleg flott runde, og den er no køyrd opp.

Det er berre å begynne å trene. Søndag 23. februar 2020 er det jubileum. Då vert Mellerunden arrangert for 50-ende gong. Vel møtt!

Martin



Medlemskontingent 2020

Rett over nyttår vil medlemmer få betalingsvarsel om medlemskontingent og eventuell skitreningssavgift.

Medlemskap og betaling gjøres på Min Idrett på nett eller som app på telefonen.

Alle som utøver aktivitet må betale kontingent. Nytt av året er at man nå kan betale med Vipps.

Selv om du ikke utøver aktivitet, vil vi gjerne ha deg som medlem!

Medlemskap registreres på minidrett.no

Støttemedlem eller fritt bidrag til kontonummer 2325 15 34632 eller VIPPS til 91771

SKRAUTVÅL IDRETTSLAG

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 983577326» til 60000

Følg oss på [facebook/com/skrautval](https://facebook.com/skrautval) og skrautval.no

Mellerunden

23. februar 2020

**44 km i Valdres
beste fjellterreng**

Mer info:
www.skrautval.no



Trim/friidrett

Sommartrimmen 2019

Sommaren 2019 har idrettslaget hatt bøker ute på seks turmål. Nytt turmål for året var **Skørslø** elles var det lagt ut bøker på **Meisdalsstølen, Skardåsen, Bjørnhovda, Svarthamarknatten og Skreolægerknatten**.

Det var rundt 1750 namnetrekk til saman i bøkene i år. 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 31 vaksne og 14 barn som leverte inn turskjemaet sitt i år, og trekninga vart gjort ved hjelp av det flotte fotballaget til klubben på deira avslutning 24. oktober. Dei heldige vinnarane vart:

Vaksne:

Gåvekort kr 500, G-Sport, Fagernes:

Jon Gladheim

Trøstepremiar: **Ragnhild Hagali Holdal**
og **Kari Irene Robøle**

Barn:

Gåvekort kr. 500, G-Sport, Fagernes:

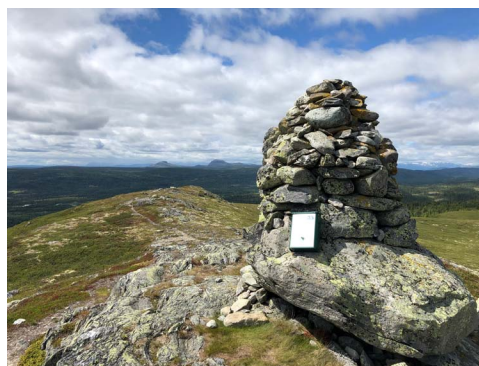
Selma Storæter

Trøstepremiar: **Linn Lyseng Østby og**
Sivert Storsæter

Gratulerer!



Skørslø



Svarthamarknatten

Skardåstrimmen 2019/20

I skrivande stund er det nok rett før løypene til Skardåsen er klare! Trimgruppa er godt førebudd, og Skardåstrimboka og nokre turskjema er på plass i kassa på toppen! 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 24.4.20. Det kan òg sendast på mail til: **audirenelyseng@gmail.com** eller **ragnhild@meisdalen.no**

God tur!

Trimgruppa ved Aud Irene Lyseng

SKARDÅSTRIMMEN 2019/2020

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/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 24. april 2020. 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

På fotballen i år har det vært mye moro, mange kamper på hjemmebane og artige cuper. En super gjeng som koser seg sammen. Innsatsen er stor fra hver og en.



Skrautvål stilte med dette laget på Fotball Cup på Storefoss 9. august.
F.v. Frida Nythun Helle, Ørjan Sørmoen Dajani, Mikkel Hamre Hagen, Kristian Thon Fossen, Linus Håvelsrud Rogne, Emil Fystro Dokken og Torjus Nythun.



Fotballavslutning er topp! Foran f.v. Linus, Frida og Selma. Bak f.v. Ørjan og Brage.



Fornøyde spelarar og trenarar på fotballavslutningen i Skisenteret! 1. rekke f.v. Kristian Thon Fossen, Brage Lyseng Døvre, Linus Håvelsrud Rogne, Ørjan Sørmoen Dajani. 2. rekke f.v. Mikkel Hamre Hagen, Selma Gigstad-Bergene, Frida Nythun Helle, Anette og Linda Thon Fossen, Emil Fystro Dokken og Torjus Nythun. 3. rekke f.v. trenarane Morten Lyseng, Håkon Bergene og Roger Dokken.

Ressursgruppa

- BLI MED -

Ressursgruppa har i to samlinger nå i høst rydda GRATISHAUGEN ved standplassen og av dette ble 28 sekker ved som er kløvd og stabla. Neste år kan veden bl.a benyttes i gapahuken eller Olabue.

I tillegg er det produsert seks orgeltramper hos Ola Lyseng som bildet viser. Halvor Skaar og Ola N var medhjelpere på disse.

Gruppa har videre rydda søppel nord for Trugebakk. Plastduker og presenninger ble frakta vekk og kjørt til Rebne.

Forøvrig er det rydda noe ved stolpene i Leirin-løypa.

De to samlingene vi har hatt i høst har vært svært bra og mye godt arbeid er utført.

Neste samling blir over nyttår. Denne blir kunngjort på SIL sine nettsider. Flere er velkommen i ressursgruppa.

Ingrid (470 80204) og Rolf (905 41 574)



Ola Lyseng



Øivind Langseth, Marit Sæbu og Ole Hålien

Skiskyttergruppa

Vi er kommet godt i gang med sesongen for våre skiskyttere. I oktober startet vi på ny opp med treninger. Mandag er det egentrening, mens onsdag er det organisert trening. Svein Tvenge er i år trener for gruppen, mens Ivar Svensson er kontaktperson for skiskyting. 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 2019/2020, og håper på mange flotte opplevelser denne sesongen også.

15. mars 2020 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



1. rekke f.v. Selma Gigstad-Bergene, Mathias Bjordal Thon, Emil Søndrol Weeg, Frida Nythun Helle og Julian Søndrol Weeg.
2. rekke f.v. Tinde Nythun Helle, Mathias Rolandsgården, Torjus Tvenge Haugrud, Birk Tvenge, Eline Gigstad-Bergene og Vilde Marie Thon Christensen.

Skitrening i Skrautvål vinteren 2019–2020

Tirsdag 8. oktober gikk startskuddet for sesongens første skitrening i årsklassene 2008–2013. Rundt 40 barn i alderen 6–11 år har deltatt på barmarkstreningene i høst. 19. november kunne vi endelig forflytte treninga opp i Valdres skisenter på snø, og nesten 50 unger deltok.

Vi deler ungene i grupper:

Aldersklasse: 2008–2010:

Trenere: Stian Ulberg, Inger Helene Nybråten, Vebjørn Johansen og Joakim Voytovich.

Aldersklasse: 2011–2013:

Trenere: Atle Rosendal og Frode Helle.

Har du lyst å bidra som trener/aktivitetsleder så er det bare å bli med!

Vi legger vekt på å lære å gå på ski gjennom skileik. Vi understreker 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 Stian Ulberg på 958 19 069 eller 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!

Treninger: **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.

29.12.2019	Nyttårsrennet, Beitostølen	Fristil
11.01.2020	Åsvangrennet, Åsvang	Klassisk
22.02.2020	Eggeåsrennet, Vestre Slidre	Fristil
23.02.2020	Mellerunden, Skrautvål	Turrenn, klassisk
07.03.2020	Valdresmesterskap, stafett, Bagn	Fristil
10.03.2020	SKRAUTVÅLRENNET	Fristil
14.03.2020	Sør-Aurdal Supersprint	Fristil

Dette er stort sett renn for deltakere som fra og med 8-årsklassen (født 2012 og eldre). Vil du vite mer om rennene, 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 2019–2020

I år som i fjor som i forfjor og året før der igjen:

- * Klubbrenn i Skrautvål IL er uhytidelige 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 2013 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 2012 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
12. desember 2019	Fristil – enkeltstart
9. januar 2020	Klassisk – enkeltstart
23. januar 2020	Fristil – enkeltstart
6. februar 2020	Klassisk – enkeltstart
20. februar 2020	Fristil – enkeltstart
5. mars 2020	Klassisk – enkeltstart
10. mars 2020	SKRAUTVÅLSRENNET – fristil
19. mars 2020	Fristil – Skicross (Labb og Line)

Mer info: www.skrautval.no

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

Velkommen!

Skigruppa i Skrautvål

GLIMT FRÅ SKITRENING



Barmarkstrentingen er på Fagernes, oppmøte nedanfor NAUS.



Aktivitet på grusbanen ved NABS.



God stemning på skitrenting!



Konsentrerte ungdommar.



Klatrestativet i det nye uteanlegget ved NAUS er populært.

GLIMT FRÅ SKITRENING



GLIMT FRÅ SKITRENING



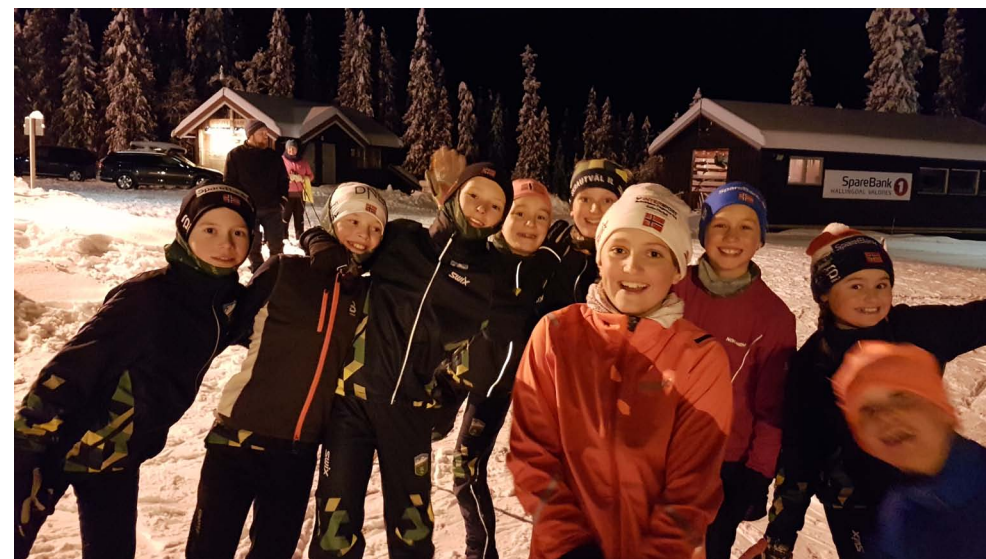
Endelig kom snøen og skiføret!



Ronja, Tinde, Kristine og Astrid.



Stor aktivitet i rundløypa på stadion.



Ein blid gjeng! F.v. William, Julian, Jeppe, Astrid, Christine, Jenny, Kristine, Emma og Heine.

55 blide skiløpere (1.-6. klasse) på skitrening 3. desember



William Voytovich og Julian Søndrol Weeg.



Benita Thon Skrindsrud og Mathilde Kroksjø Aasdokken.



Jeppe Jølstad og Sigve Ulberg.



Astrid Rosendal og Emma Kristine Kvien Bragerhaug.

SKRAUTVÅL IDRETTSLAG

legger ned et stort dugnadsarbeid for å gi alle i distriktet varierte aktivitetstilbud hele året. Med økende utgifter til drift, vedlikehold og fornying av utstyr, er vi avhengige av å opprettholde det gode tilbudet idrettslaget tilbyr.

De to siste årene er det med glede å se at vi har fått flere aktive barn, spesielt innen ski-idrett. Selv om aktiviteten har økt, har antall medlemmer blitt færre. Mange av de som støttet

idrettslaget med medlemskontingent tidligere år, har uteblitt.

Den enkleste måten å støtte Skrautvål IL er å VIPPSe til idrettslagets **Vipps-konto 91771**.

Da bestemmer du selv beløpet. Du kan også overføre et beløp til bankkonto: **2325 15 34632**.

Selv om du ikke utøver aktivitet, vil vi gjerne ha deg som medlem! Medlemskap registreres på minidrett.no

Takk for støtten!

Støtt oss med din grasrotandel

Bli Grasrotgiver i dag!

Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS "Grasrotandelen 983577326" til 60000

Følg oss på facebook/com/skrautvål

