

Ski-aktivitetsplan vinteren 2012 for

1997 til 2004-modeller, tilhørende:



Treningsgrupper:

1. 2003-2004
2. 2002-2001
3. 2000-1999
4. 1998-1997

Felles oppmøtested og oppmøtetidspunkt for alle gruppene

<i>Dag</i>	<i>Tidspunkt</i>	<i>Stilart</i>	<i>Sted</i>	<i>Merknader</i>
02.01	18.00-19.30	Fristil	Trehjørningen, Kvål	Snø- og føreforhold kan føre til justeringer på planen. Ved endringer skal vi prøve å gi beskjed seinest ett døgn før den aktuelle treningen. <u>Sjekk mail regelmessig.</u>
05.01	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	
09.01	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan, Hovin	
12.01	18.00-19.30	Fristil	Trehjørningen	
16.01	18.00-19.30	Klassisk	Fremo, Ler	
19.01	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	
23.01	18.00-19.30	Fristil	Fremo	
30.01	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	
06.02	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan	
13.02	18.00-19.30	Klassisk	Fremo	
20.02	-----	Vinterferie	-----	
27.02	18.00-19.30	Klassisk	Fremo	
05.03	18.00-19.30	Fristil	Kvennabakkan	
12.03	18.00-19.30	Klassisk	Trehjørningen	
19.03	18.00-19.30	Fristil	Fremo	
26.03	18.00-19.30	Klassisk eller fristil: Avslutning med bålbrekking, pølser, frukt og drikke	Langmyra, Ler	

Kommentar til treningene:

Som på barmarkstreningen tidligere i høst fortsetter vintertreningen på **mandager** og **torsdager**, men kun til uke 4. **Fra uke 4 og sesongen ut trener vi én gang felles i uka.** Årsaken er enkel; fra da av har samarbeidsklubbenes poengrenn kommet godt i gang samt at det er mange fristende skirenn å delta på, både i helgene og midt i uka (se anbefalte renn). Oppfordring: Gå på ski så ofte du kan (egentrening, turer og hopp).

Poengrenn 2012: (fristil på partallsuker, klassisk på oddetallsuker)

Det ønskelig at så mange som mulig deltar på de klubbvise poengrennene. Nytt av året er at du **gratis** kan delta på samarbeidsklubbenes poengrenn. Det forutsetter at du selvfølgelig registrerer og betaler for å være med på poengrennene som din klubb arrangerer. Har du gjort det, kan du velge å være med på poengrenn på de ukedagene som passer best. Husk å melde deg på hvis du skal delta utenbygds (se oversikt over klubbenes poengrenn). Premie får du kun hos moderklubben.



Poengrenn: Trønder-Lyn, (torsdager)

<i>Tid</i>	<i>Stilart</i>	<i>Påmelding</i>
26.01	Fristil	Fra 17.30-17.50 eller kje-hul@online.no eller: 48054154
02.02	Klassisk	
09.02	Fristil	Start: Klokken 18.00
16.02	Sprint klassisk	
01.03	Fristil	Sted: Trehjørningen
08.03	Skicross/hinderløype	
15.03	Klubbmesterskap, fristil	
22.03	Reservedato	



Poengrenn: Flå, (onsdager)

<i>Tid</i>	<i>Stilart</i>	<i>Påmelding</i>
11.01	Fristil	Fra 17.30 eller anne@kvt.vgs.no
18.01	Klassisk	
25.01	Fristil	Start: Klokken 18.00
01.02	Klassisk	
08.02	Fristil	Sted: Fremo
15.02	Klassisk, fellesstart	
29.02	Klubbmesterskap, fristil	



Poengrenn: Lundamo (torsdager)

<i>Tid</i>	<i>Stilart</i>	<i>Påmelding</i>
12.01	Fristil	Fra klokken 18.00
19.01	Klassisk	
09.02	Fristil	Start: Klokken 18.30
16.02	Klassisk	
08.03	Klassisk (klubbrenn)	Sted: Kvennabakkan



Poengrenn: Hovin (onsdager)

<i>Tid</i>	<i>Stilart</i>	<i>Påmelding</i>
25.01	Fristil	Fra klokken 17.30
01.02	Klassisk	
08.02	Fristil	Start: Klokken 18.00
15.02	Klassisk	
29.02	Fristil	
07.03	Klassisk (klubbrenn)	Sted: Kvennabakkan

Anbefalte skirenn

Nedenfor finner du anbefalte skirenn for skisesongen 2011-2012. Påmelding skjer enten online (se framgangsmåte nedenfor) eller mail innen klokken 18.00 på den oppgitte påmeldingsfristen (se hvert enkelt renn).

Flå: Ragnhild ragnhild.rosbjorgen@ntnu.no
Lundamo: Solveig solveig.kornstad@ramboll.no
Trønder-Lyn Kjetil kje-hul@online.no
Hovin Trine trijohsve@hotmail.no

Vi har meget gode erfaringer med stafetter. Det er spennende og miljøskapende på tvers av klubbgrenser. I år skal vi prøve å stimulere flere til å delta på stafetter. Og vi har som har så mange løpere, kan enkelt få til både mange rene klubbtag og mixtag. Mulighetene er mange. Stafettene blir annonsert både på trening og på mail i god tid før arrangementene.

Oppmøte på skirenn:

Det har vært flott om vi i samarbeidsklubbene kunne ha hatt felles base-camp i under skirenn, trivelig og sosialt. Herved foreslås det at alle, uavhengig av klubbtilhørighet, og når det lar seg gjøre, holder til ikke langt ved vimpelen Trønder-Lyn (lett synlig). Vi trener jo sammen to ganger i uka!

Usikker på smøring av ski?:

Hvis du er usikker på smøring av ski forbindelse med et skirenn utenbygds, ta kontakt med noen av de voksne under vimpelen Trønder-Lyn. Vi har smørebenk, og vi skal prøve å gi gode råd. Ta kontakt altså!

Dato	Rennavn og start	Stilart og påmeldingsfrist	Klasser og sted	Invitasjon og mer info
Lør. 10.12 , kl. 11.00	Størenrennet	Fristil, innen 06.12	8 år til senior: Støren	www.storenski.com
Søn. 18.12 , kl. 11.00	ST-Cup 1, Rinndalsr.	Klassisk, innen 13.12	13 år til senior: Rinndal	www.rindals-troll.no
Tirs. 27.12 , kl. 11.30	Juleskirenn 2011	Klassisk, innen 23.12	13 år til senior, Meldal	www.il-nor.no
Lør. 31.12 , kl. 11.00	Strindheimstafetten,	1. Klassisk 2. Fristil 3. Fristil Påmelding innen 30.12	Menn senior 3 x 10 km Menn junior 3 x 5 km Veteraner 3 x 5 km Kvinner senior 3 x 5 km Kvinner Junior 3 x 5 km Gutter (15-16 år) 3 x 2,5 km Gutter (13-14 år) 3 x 2,5 km Jenter (15-16 år) 3 x 2,5 km Jenter (13-14 år) 3 x 2,5 km	www.strindheimski.no
Lør. 07.01 , kl. 12.00	Budalsrennet	Fristil, innen 03.01	8 år til senior, Budal	http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=64149
Søn. 08.01 , kl. 12.00	Sigurd Fremos minneløp, langmyra fristil	Turrenn i fristil, innen 05.01 eller på renndagen (også flott trimtur!)	12 år til senior (fra 10-16 km). Nytt og spennende renn! Langmyra (Klæbu)	www.flail.no
Ons. 11.01 , klokken 18.00	Bratsbergrennet	Klassisk, fellesstart, innen 06.01	8 år til 16 år, Bratsberg	www.bratsberg-il.no/ski
Lør. 14.01	ST-Cup 2/KM sprint	Klassisk, innen 10.01	13-16 år, Rennebu	www.renebu-il.no
Søn. 15.01 , klokken 12.00	Marit Bjørgenrennet	Klassisk turrenn, innen 03.01 eller på renndagen	13 år til senior (fra 10-25 km), Frøset (Støren)	www.storenski.com
Ons. 18.01 , kl. 18.00	Fischerstafetten	Fristil, innen 16.01	G/J 8 - 10 år 3x1 km G/J 11 - 12 år 3x2 km G/J 13 - 14 år 3x3 km G/J 15 - 16 år 3x3 km Junior/senior 3x6 km, Nilsbyen (Byåsen)	www.billangrenn.no
Lør. 21.01 , kl. 12.00	Klæburenn	Fristil, innen 18.01	8 år til senior, Nordmarka (Klæbu)	http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=64165
Lør. 28.01 , kl. 11.00	ST-Cup 3, Ramsjørennet	Klassisk, innen 26.01	13 år til senior, Skaun	www.skaun-il.no
Lør. 28.01 , kl. 12.00	Flårennet	Klassisk, innen 25.01	8 år til 16 år, Fremo	www.flail.no
Søn. 29.01	Jutulrennet	Turrenn i både klassisk og fristil. Flott trimtur! Påmelding ved start.	På tid: fra 17 år Trim: Alle, Kvennabakkan (Hovin)	www.hovinil.no
Lør. 04.02 , kl. 12.00	Elgdilten	Turrenn i klassisk. Flott trimtur!	12 år og eldre. 15 km, Trehjørningen (Kvål)	www.tronderlyn.no
Søn 05.02 , kl. 12.00	Trønder-lynnrennet	Fristil, innen 01.02	8 år til senior, Kvål	www.tronderlyn.no
Ons. 08.02 , klokken 18.00	Heimdalstafetten	Alle etappene i fristil, innen 05.02	8-10 år 11-12 år 13-14 år 15-16 år osv, (Heimdal)	www.heimdalif.no/ski.aspx
Lør 11.02	ST-Cup 4 Fjellørnen il KM	Fristil, innen 08.02	13 år til senior, Rissa	www.fjellornen.no
Lør 11.02 , klokken 11.00	Leinstrand Bynesrennet	Klassisk, innen 09.02	8 år til senior, Skogly (Leinstrand)	http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgelementid=64077

Søn. 12.01 , klokken 11.00	ST-Cup 5, Jervskogen	Duathlon/skibytte, innen 09.02	Fra 13 år, Hommelvik	www.hommelvikski.no
Ons. 15.02 , klokken 18.00	Buviksprinten	Fristil, toerlag, innen 14.02	8-16 år, Buvika	www.buvikil.no
Lør. 18.02 , klokken 12.00	Melhusbanken skifestival	Klassisksprint, individuelt, innen 13.02	8-16 år, Skjetnemyra (Melhus)	www.melhuski.com
Søn. 19.02 , klokken 12.00	Melhusbanken skifestival	Sprintstafett, toerlag, fristil, innen 14.02	Gutter og jenter 8, 9 og 10, 2 x 400 m (maksalder 18 år) Gutter og jenter 11 og 12 år, 3 x 400 m Gutter og jenter 13 og 14 år, 3 x 400 m Gutter og jenter 15 og 16 år, 3 x 400 m, Skjetnemyra (Melhus)	www.melhuski.com
Søn. 26.02 , kl. 12.00	Hølundrennet	Klassisk, innen 22.02	8-senior (fellesstart fra 11 år), Korsvegen	www.leik.no
Søn. 04.03	Seterrennet Årets styrkeprøve!	Klassisk, påmelding samme dag	Fra 15 år (på tid), valgfritt 25 eller 30 kilometer. Flott tur! (Fremo)	www.flåil.no
Ons. 07.03 , klokken 18.00	Bratsberg- stafetten	Klassisk, tre etapper, innen 06.03	8-10, 11-13 og 14-16, Bratsberg	www.bratsberg-il.no/ski
Lør. 10.03 , klokken 12.00	Hovinrennet	Fristil, innen 08.03	8-16 år, Kvennabakkan (Hovin)	www.hovinil.no
Søn. 12.03	Gaulasprinten	Fristil, innen 08.03	8-senior, Kvennabakkan (Hovin)	www.lundamoil.no
Ons. 14.03	Soknastafetten	1. Klassisk 2. Fristil 3. Fristil, innen 09.03	8-10 år 11-12 år 13-14 år	http://idrett.speaker.no/organisation.asp?id=64151
Lør. 24.03 og søn. 25.03 , klokken 11.00	ST-Cup 6 avslutning	Jaktstart: Fristil lørdag og klassisk søndag	8-senior	http://idrett.speaker.no/organisation.asp?WCI=wiKlubKassaNews&WCU=1206110&CatId=88

Påmelding (kortversjonen - førstegangsregistrering)

Gå inn på www.minidrett.no. Oppgi så din e-postadresse - og du får tilsendt brukernavn og passord (de som har registrert seg på Barnas distansekort på nett, har allerede fått passord og brukernavn som de kan benytte på minidrett.no). Logg inn og full ut personopplysninger og "ok". Deretter "Søk på arrangement" (avgrens til "Sør-Trøndelag" og "Ski"). Du får listet opp aktuelle skirenn i nærmeste framtid, eksempelvis på Støren. Klikk "Meld på" (og der fyller du inn klasse, gutter født i 2004 er G8, osv). Det er alderen man fyller i 2012 som avgjør klasse. Skriv inn navn på klubb (det kommer fort opp som forslag i ruten). Til slutt bekrefter du påmeldingen. Når du har bekreftet påmeldingen, vises det øverst på siden hvilke skirenn du er påmeldt på (og skulle du melde forfall til rennet, meld deg av - da sparer skiavdelingene penger).

For de som vil ha kontroll:

Gå inn på terminlisten for alle skirenn i vinter:

<http://www.skiforbundet.no/Skirenn/Sider/terminlistevising.aspx>? (gå på "utvid søk" og velg "Sør-Trøndelag" - deretter "søk". Da får du opp alle skirenn i fylket denne vinteren. Klikk på "påmeldte" på et av de skirennene du er påmeldt på - og du har full oversikt over hvem som har tenkt seg å være med på samme skirenn som deg.

Trenere og støtteapparat, sesongen 2011-2012:	Gruppe (årgang)
Ole Kristian Stav, 91779078 (gruppeansvarlig) ole_k92@hotmail.com Ola Røstum Bellingmo, 91612321	15 år og eldre
Erik Jensen, 91799229 (gruppeansvarlig) erik-je@online.no Jon Røstum, 95221407 Inge Forsethløkken, 41547356 Bente Eggen (jentegruppekoordinator), 95226965 Sivert Høvik, 99227816	1998-2000
Jon Olav Røsbjørgen, 95213370 (gruppeansvarlig) jonnolav@hotmail.com Kristin Bakk, 93006442 Per Eivind Lund, 97526701 Terje Jensen, 91769393	2001-2002
Harald Birkeland, 97744115 (gruppeansvarlig) ha-bi@online.no Anita Eidem, 95159945 Trine Johnsen Svegård, 95744095	2003-2004
Anne Kjersti Kalvå Tor Håkon Skogstad Per Harald Skogstad	Hospitanter, Heimdal VGS
Ragnhild Røsbjørgen, 95209860 ragnhild.rosbjorgen@ntnu.no	Koordinator

Klubbkontakter (lurer du på noe?)

Hovin il	Trine Johnsen Svegård, 95744095
Lundamo il	Per Eivind Lund, 97526701
Flå il	Jon Olav Røsbjørgen, 95213370
Trønder-Lyn il	Kjetil Hulsund, 95908215