



Mannskap og annen info for gjennomføring av onsdagsrenn og skitreninger/ skileik skisesongen 2016 - 2017.

En ny skisesong står for døren og Hedalen IL planlegger som tidligere både onsdagsrenn og skitreninger. God gjennomføring betinger imidlertid god innsats fra både foreldre og andre ildsjeler i idrettslaget. Det er derfor satt opp en bemanningsplan for onsdagsrenn (under) og skitreninger (siste side) med utgangspunkt i medlemslista, spørsmål på SMS og deltagelse på renn/ treninger forrige sesong.

I år håper jeg Hedalen kan stille med mange deltakere på Sør – Aurdalsrennet søndag 15.januar som arrangeres på Åsemyra. (Det er klassisk i år) Delta også på lokale renn som Kongsvegløpet og Valdresmesterskapet i stafett (mars). Sett jevnlig av tid til trening og ha et mål å jobbe mot!

Vi prøver å ordne med noe enkel servering i klubbhuset på en del av rennene. (Annonseres).

ONSDAGSRENN (11.1 – 18.1 – 25.1 – 1.2 – 8.2 – 15.2 – 22.2 – 8.3 - 15.3 – 22.3 (Skiavslutning direkte etterpå)
Om det snøforhold til det, tar vi ei uke til!

Renndato	Rennleder	Ansvarlig tidtaker	Medhjelpere		Saft
11.1 8.2 15.3	Nils Ivar/Nina	Øyvind og Kjersti	Grete/Trond	Svein/ Bente	Anna /Adam
18.1 15.2 22.3 (Skiavslutning 22.3)	Anders/Miriam	Trygve/Lena	Ingunn/ Per	Marpa /Shivani	Linda/ Cato
25.1 22.2	Arne/Reidun	Morten/Ragnhild	Jan Roger/ Mette	Vegard og Marita	Marthe G. /Frode
1.2 8.3	Vivian/Håvard	Finn/Gro	Anne/ Jon Gudbrand	Anne/Lars	Kenneth/Hedi

(Om det er datoer som ikke passer, bytt gjerne med en annen på lista).

Forslag til reserver en kan ringe til: Bodil/Lasse, Maritha/Toni og Bente/Morten.

Oppmøte senest kl 17.45, (senest 18.20 for den som deler ut saft).

Datoer merket i gult er fristil langrenn, øvrige datoer er det klassisk.

Følg med på hedalen.no for eventuell avlysning pga kulde.

Påmelding til renn starter kl. 18.00. Rennleder har totalansvaret for gjennomføring av rennet. Før påmelding skal sperregjerde settes opp ved hjørnet av fotballbanen. Start, mål og passeringsskilt settes opp med gjerde eller røde planker i mellom skiltene. Rennleder har nøkkel til startbua. Sjekk også at det er snø i sporet der løypa krysser Brakavegen og at det er satt opp varselskilt der.

Rennet starter kl. 18.30 for de som går uten tidtaking. Her er det fritt hvor langt de enkelte går (rundt banen, kort løype ved Brakavegen, eller hele lysløypa). Bruk en type startnummer til disse, og en annen til de som skal gå på tid.

De som går på tid, en eller flere runder, eller null-løp, starter litt etter at alle de andre har gått ut. Tidtakerklokka startes på første løper. Tid registreres ved målgang og ved passering (null-løp). Etter at tida er regnet ut og lista klar, er rennleder ansvarlig for at denne blir gitt til Geir Stillingen. Resultater blir lagt ut på hedalen.no.

Container full av varm saft skal være på plass i god tid før første løper kommer i mål. Etter løpet skal den reingjøres og bringes videre til neste på lista. Saft hentes på Joker og anføres HIL. Påse at det er tilstrekkelig med krus i tidtakerbua for neste renn, eventuelt må neste på lista informeres som tar dette med fra Joker. Ved noen renn (annonseres), blir saftservering i klubbhus i forbindelse med kiosk.

Noen renn går i fristil og andre renn i klassisk (se terminliste over). På renn som er markert med klassisk vil det bli oppkjørt dobbelt klassisk spor gjennom hele lysløypa

Er det usikkerhet rundt gjennomføring, så er rennleder kjent med rutine og skal rettlede.

SKITRENING /SKILEIK

Hver mandag halv seks, lager vi til skileik ved stadion for de yngste. For de eldste får vi til et treningstilbud igjen i år. Gunnar lager et opplegg for de som ønsker teknikktraining i de to stilartene i langrenn og å få opp kondisen litt.

Skileikgruppa bruker både langrennsanleggene og skileikanlegget. Det vil også bli muligheter for å hoppe på ski. (Vi håper å komme med egen info om hopping seinere).

Det er opp til de som leder skileik hvilke øvelser som gjennomføres, men det er viktig at treningen er planlagt på forhånd. (Jeg sender ut en mail med forslag til øvelser litt seinere).

Det er ingen aldersgrense for å delta i skileik, men for de **under skolealder bør en forelder delta sammen med barnet. Skal man delta i hoppbakken gjelder dette også for de som er litt større.**

For å delta på langrenn/teknikk er anbefalt aldersgrense fra og med det år man fyller 9.

SKITRENINGER / SKILEIK

Uker	Datoer	Skileik
2	Mandag 9.1 (kl. 17.30)	Geir/ Anne Ingunn
3	Mandag 16.1 Ingen organisert skitrening. HIL anbefaler bygdekinoen!	
4	Mandag 23.1 (kl. 17.30)	Geir /Anne Ingunn
5	Mandag 30.1 (kl. 17.30)	Geir/Øystein/Anne Ingunn
6	Mandag 6.2 (kl. 17.30)	Øystein
7	Mandag 13.2 (kl. 17.30)	Geir/Roger
8	Mandag 20.2 (kl. 17.30)	Øystein/Geir
10	Mandag 6.3 (kl. 17.30)	Øystein/Roger
11	Mandag 13.3 (kl. 17.30)	Roger
12	Mandag 20.3 (kl. 17.30)	Roger/ Øystein

(om det er datoer som ikke passer så bytt gjerne med en annen på lista)

Følg med på hedalen.no for eventuell avlysning pga kulde.

Datoer merket med gult kan det hende det blir spisset litt mot fristil. Øvrige datoer klassisk.

Skileikgruppa holder på i 1 time.

Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

Mer info om skitrening/teknikktrening kommer.

Ansvarlige løypekjørere:

Lysløype: Helge Nordby og Amund Grønhaug

Jevnlismyra: Helge Nordby og Arild Dammen

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn): Geir Stillingen

Geir Stillingen

Tlf: 98 64 31 69 E-post: geirstil@hotmail.com