



Skirenn og treninger 2021

Velkommen til skisesongen 2021! Her er oversikten over rennene og skitreningene for denne sesongen. Vi satser på skitrening og skileik mandager 17.30 – 18.30 og skirenn hver onsdag fra ca. 18.00.

For å gjennomføre sesongen er vi helt avhengig av at dere foreldre stiller opp. Under er oversikten over renn og treninger med forslag til hvem som kan gjøre hva. Dersom det ikke passer, eller dere ikke vil ha de «tyngre» oppgavene, vil jeg gjerne at dere først prøver å bytte med noen før dere kontakter meg.

Dersom smittevernreglene endrer seg prøver vi å ordne med noe enkel servering i klubbhuset på en del av rennene. (Annonseres i så fall på Facebooksiden til HIL).

ONSDAGSRENN: De datoene som er merket gult går i fristil.

Januar:	6. januar	13. januar (Fellesstart)	20. januar	27. januar (Fellesstart)
Februar:	3. februar (Fellesstart)	10. februar	17. februar (Fellesstart)	24. februar
Mars:	10. mars (Fellesstart)	17. mars (Skiavslutning direkte etterpå)		

Renndato	Rennleder	Ansvarlig tidtaker	Medhjelpere		Soft
6.1 3.2 10.3	Øystein/Lena	Lars og Astrid E.	Grete/Trond	Svein/ Bente	Linda/Cato
13.1 10.2 17.3 (Ski-avslutning)	Vegard Marita (Deler med Finn/Lise)	Jostein og Marit	Øyvind og Kjersti	Cecilie/Dan Are	Ante/Marthe
20.1 17.2	Arne/Reidun	Morten/Ragnhild	Bodil/Lasse	Marte G/Frode	Anne- Britt/Magne
27.1 24.2	Ingrid/Geir	Eirik/ Benedicte	Anne/ Jon Gudbrand	Anne/Lars	Torunn B.

(Om det er datoer som ikke passer, eller du vil ha mindre «tunge» verv, bytt gjerne med en annen på lista).

Forslag til reserver en kan ringe til: Anders/ Miriam, Bente/Morten, Anne/Tor Anders, Berit/Sigbjørn, Sigrun/Jon Kristian, Kristina Skogstad, Mona/Roger, Tor Magnus og Marita/Toni

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

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

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

Påmelding til renn starter kl. 18.00. Rennleder har totalansvaret for gjennomføring av rennet og ser til at de fire andre møter. 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). NB! Egen tidtaking ved fellesstart. 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 klubbhuset for neste renn, eventuelt må neste på lista informeres som tar dette med fra Joker. Ved noen renn (annonseres), blir det saftservering i klubbhus i forbindelse med kiosk/kveldsmat.

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 rutinene og skal rettlege.

SKITRENING /SKILEIK - mandager

Hver mandag halv seks, lager vi til skileik ved stadion for de yngste. For de eldste får vi til et treningstilbud også i år. Gunnar Fossholt 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 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.**

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

SKITRENINGER MED GUNNAR OG SKILEIK

Uke	Datoer	Skileik – ansvarlige.
2	Mandag 11.1 (kl. 17.30)	Geir
3	Mandag 18.1 (kl. 17.30)	Geir
4	Mandag 25.1 (kl. 17.30)	Geir
5	Mandag 1.2 (kl. 17.30)	Berit og Tor Anders
6	Mandag 8.2 (kl. 17.30)	Berit og Roger
7	Mandag 15.2 (kl. 17.30)	Roger og Tor Anders
8	Mandag 22.2 (kl. 17.30)	Geir

10	Mandag 8.3 (kl. 17.30)	Roger
11	Mandag 15.3 (kl. 17.30)	Tor Anders

(om det er datoer som ikke passer så bytt gjerne med en annen på lista) **Følg med på hedalen.no og Facebook for eventuell avlysning pga kulde eller føre.**

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: Jan Roger

Jevnlismyra: Tor Ingar

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn):

Geir Stillingen

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