



Velkommen til skirenn og skitrening/skileik 2024

Velkommen til skisesongen 2024! 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 kl. 18.00.

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

Januar:	10. januar	17. januar (Fellesstart)	24. januar	31. januar
Februar:	7. februar (Fellesstart)	14. februar	21. februar (Fellesstart)	
Mars:	6. mars (Fellesstart)	13. mars	20. mars (Skiavslutning direkte etterpå)	

Følg med på hedalen.no eller HIL sin facebook side for eventuell avlysning pga føre/kulde.

Påmelding fra kl. 18. Rennstart ca. 18.30.

Vi prøver å få til servering av enkel kveldsmat i klubbhuset noen onsdager. Har du mulighet til å bidra med dette, ta gjerne kontakt med Berit (99 54 29 44) eller Therese (47934835).

Alle som deltar på skirenn i løpet av vinteren vil få en deltakerpremie på skiavslutningen. De som deltar på 8 renn eller mer får en ekstra premie (avkortes ved avlyste skirenn).

SKITRENING /SKILEIK – mandager kl. 17.30

Skileik passer for de yngste under 9 år. Det er ingen nedre aldersgrense, men de under skolealder bør ha med seg en foresatt. Skileikgruppa holder på i 1 time.

For de eldste legges det opp til teknikktraining i begge stilarter og lett kondisjonstrening. Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

Vi starter av og til felles med begge gruppene, før de deler seg.

Tirsdag 20.2 blir det Skisprell på stadion (skileik utgår mandag 19.2). Mer info kommer på Hedalen.no senere.

SKITRENINGER MED GUNNAR OG SKILEIK

Uke	Datoer
2	Mandag 8.1 (kl. 17.30)
3	Mandag 15.1 (kl. 17.30)
4	Mandag 22.1 (kl. 17.30)
5	Mandag 29.1 (kl. 17.30)
6	Mandag 5.2 (kl. 17.30)
7	Mandag 12.2 (kl. 17.30)
8	Tirsdag 20.2 Skisprell (mer info kommer)
10	Mandag 04.3 (kl. 17.30)
11	Mandag 11.3 (kl. 17.30)

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.

Ansvarlige løypekjørere:

Lysløype: Roger, Harald, Jan Roger, Lars Martin

Jevnlismyra: Rolf Gunnar, Jon Kristian, Øystein m.flere

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn):

Berit Perlestenbakken

Tlf: 99 54 29 44 E-post: berit@hedalen.no