



## Velkommen til skirenn og skitrening/skileik 2025

Velkommen til skisesongen 2025! Her er oversikten over rennene og skitreningene for denne sesongen. Vi arrangerer 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:	8. januar	15. januar (Fellesstart)	22. januar	29. januar
Februar:	5. februar (Fellesstart)	12. februar	19. februar (Fellesstart)	
Mars:	5. mars (Fellesstart)	12. mars	19. mars (Skiavslutning direkte etterpå)	

**Følg med på [hedalen.no](http://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 Nora (91 61 32 45).

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).

**OBS!** Ny organisering i forhold til tidtaking/publisering fra vinteren 2025. Se egen info ([link](#)).

### **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.

## SKITRENINGER MED GUNNAR OG SKILEIK

Uke	Datoer
2	Mandag 6.1 (kl. 17.30)
3	Mandag 13.1 (kl. 17.30)
4	Mandag 20.1 (kl. 17.30)
5	Mandag 27.1 (kl. 17.30)
6	Mandag 3.2 (kl. 17.30)
7	Mandag 10.2 (kl. 17.30)
8	Mandag 17.2 (kl. 17.30)
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](mailto:berit@hedalen.no)