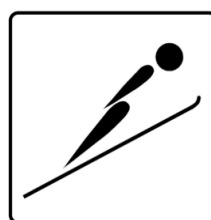


SKATVAL SKILAG

# SKIGANG 2016



[www.skatvalskilag.no](http://www.skatvalskilag.no)

# Lederen har ordet

**S**entralstyret i langrenn sliter med dopingskandaler, vintrene er ustabile og **K**lubber over hele landet blir mer og mer avhengig av snøproduksjon og snølagring.. **A**llikevel har snøidrettene en høy stjerne i Norge og på Skatval finner mange veien **T**il skiskyterarenaen, tøffe hoppbakker og flotte løyper i bygda og på fjellet. **V**elkommen til Klempen og Forbordsfjellet hvor det hele året finnes muligheter for **A**lle som har lyst å boltre seg utendørs til fots, på sykkel eller med ski på beina! **L**ikeså er det veldig mange som står på for å klargjøre og styre en rekke aktiviteter :-)

**S**tålkontroll er det ingen som har hele tiden, men våre modige hoppere, **K**ule skiskyttere, og spreke langrennsløpere er evige optimister.. **I**drettskolen og allidretten benytter seg flittig av det nye skileikområdet og trimgruppa **L**iker å dra oss opp og ut på aktive arrangement :-). Jeg ønsker å rette en stor takk til **A**lle som stiller opp og er med i skilagsfamilien som utøver, tilrettelegger eller **G**ledesspreder! Kom og bli med DU også, vi vil gjerne bli kjent med deg!



Nyt øyeblikkene og lykke til med sesongen alle sammen!

Benytter samtidig anledningen til å ønske dere alle en fredelig jul og et spennende nytt år !

**Sportslig hilsen fra  
Els De Keyzer Lie**

## Vet du at...

...løypekjørerne Arne, Hans Ole og Alf Gunnar står parat igjen for å kjøre spor i Klempen? Og at Jostein vil preppe bygdaløypa når snøen dekker vakre Skatvalsbygda? Mens på fjellet er det Jorulf og Jon som herjer med løypene..

... vi er i beit for tidtakere? Jan Åge, Leif Erling og Kenneth har vært på kurs og er klar for å lære bort kunnskapene sine ☺

Meld deg snarest til 92209448 eller [elsdklie@gmail.com](mailto:elsdklie@gmail.com).

Dette er en spennende måte å bidra på!

Gleder oss til å høre fra deg!



Skatval-leiren med sine velkjente luer og nye vimpel i Frol, mars 2016



# Hvordan bli medlem i Skatval Skilag?

Hvorfor ønsker vi **DEG** som medlem i Skatval skilag? Kanskje går du en tur opp til Klempen, løper trappeintervall ved hoppbakkene, tar en skitur i lysløypa eller feirer bursdag i skihytta? Mange gode tilbud som trenger tilrettelegging, vedlikehold og en stor medlemsskare ☺. Din årlige støtte utløser i tillegg midler fra idrettsforbundet. For skilaget er dette uunnværlige midler som gjør at vi kan bistå våre aktive utøvere som reiser land og strand for å representere bygda vår. Jo flere medlemmer, jo større sum fra forbundet til klubben. Et enkelt regnestykke, det!

I mange år fikk du besøk av en representant for Skatval skilag vedrørende kontingentinnkreving og medlemsverving. Dette er en tidkrevende metode som vi ikke har kapasitet til å praktisere.

I dag kan du via våre nettsider melde deg og din familie inn i Skatval skilag. Der blir du bedt om å fylle inn nødvendig informasjon slik at vi kan registrere dere i klubbregisteret. Betalingsinformasjon for kontingenten får du tilsendt per e-post.

Registrert medlem blir du først fra den dato vi har mottatt din betaling :-)

Alternativt kan du ringe vår kasserer på telefonnummer **95293139** og vi foretar registreringen per telefon. Deretter får du en faktura i posten. Kontingent for 2016 er sendt ut i flere omganger. Hvis du ikke har mottatt faktura i 2016 er det sannsynligvis på grunn av at vi ikke har de nødvendige personopplysningene dine. Det nye medlemsregisteret, innført av Norges idrettsforbund, krever fødselsdato av alle medlemmer. Skilaget trenger altså **din** hjelp, ta kontakt!

Nettadresse for innmelding er <http://www.skatvalskilag.no/blimedlem>

Medlemskap for 2016 koster:

\* kr 200,- for enkeltperson

\* kr 400,- for familiemedlemskap.

Vi betrakter deg som medlem helt til du har meldt ifra at du ikke lenger vil stå som medlem. Av den grunn vil du hvert år i løpet av første kvartal motta en faktura for medlemskap i Skatval Skilag, jamfør vedtektene for Skatval skilag og klubbhåndboka.

Har du spørsmål? Kontakt **Gunn Fornes: [kasserer@skatvalskilag.no](mailto:kasserer@skatvalskilag.no)**

I skrivende stund nærmer vi oss 500 hederlige medlemmer i alle aldre i Skatval Skilag.

**Vi vil gjerne bli flere og vi trenger din støtte. Bli medlem i Skatval Skilag i dag!**

## Vet du at...

Årsmøtet i Skatval skilag avholdes mandag 23. januar 2017 kl. 19 i skihytta i Klempen. Saker som ønskes tatt opp leveres til styret senest 7. januar. Velkommen!



TV-kjendis



Vennskap



Lidenskap

# I sporet

Skisesongen 2015/2016 har nok vært en av de bedre med tanke på snøforholdene de siste årene. Derfor ble det flere skirenn i Klempen enn det har vært på flere år.

Skilaget arrangerer to renn som krever en del innsats fra mange. Det ene er *Skatvalsrennet* som er et kretsrenn og det andre er ett av rennene i *Dalførekarusellen*. Skatvalsrennet ble arrangert 27.mars 2016 og 53 utøvere deltok. Gode snøforhold sørget for at rennet ble arrangert i Klempen for første gang på flere år. God innsats fra alle involverte og solglimt gjorde sitt til at det ble et flott renn hvor Klempen fikk vist seg frem fra sin beste side. Spesielt godt mottatt var et løypenett som gikk litt utenfor stadionområdet. Vi satser på større deltakelse neste år ☺.



Vi hadde æren av å arrangere det siste rennet i årets Dalførekarusell, og dermed også Stjørdalsmesterskapet i fristil, den 2. mars. Det var god deltakelse i de fleste klassene, og til sammen var det 125 deltakere. Siden Skatval skilag hadde det siste rennet i Dalførekarusellen var vi også ansvarlige for premieutdelingen. Den ble gjennomført på Skatval samfunnshus 15. mars med mange store og små som var tilstede for å få sine premier.

Karusellen er et samarbeid mellom Lånke IL, Skjelstadmark, IL, Forra IL, Stjørdals-Blink og Skatval skilag, og er et tilbud for løpere i alle aldre. For å få premie må man delta på minst tre av rennene.



Årets Telenorkarusellrenn i januar /februar lokket mange barn med foreldre til Klempen 3 mandager på rad. Det er noen år siden sist at det var nok snø til å gjennomføre alle 3 renn i Klempen, så dette var stas ! Og det vanket bra med premier, vi tømte hele lageret ☺

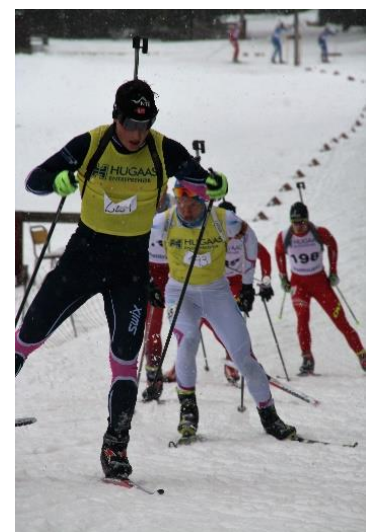
Foruten rennene så er det treningene hver uke som er det viktige i langrennsgruppa. Treningene har gjennom den siste vinteren foregått både på barmark og på ski i Klempen eller Selbuskogen. De er en sosial arena hvor barn, ungdommer og voksne møtes, og hvor det er alltid plass til flere :-)



Herman Linset i fint driv under Meråkerrennet, desember 2015



To blide karer klare til å trø til for fullt i støtteapparatet



Sverre med ledertrøya i Trøndercup, Hauka mars 2016



# I skuddet

**Skiskyting** er en vinteridrettsgren der man kombinerer to helt ulike idretter, langrenn og skyting. Utøverne går runder i en skiløype, før de skyter mot fem blinker. Hvis utøveren bommer på en eller flere blinker, straffes utøveren med strafferunde(r) eller tidsstraff. Skiskyting har blitt en svært populær TV-idrett, spesielt i Tyskland, Russland og Norge. Skiskyting var opprinnelig en militær disiplin, men på 1950-tallet ble den utviklet til en vanlig idrett. Kilde: Wikipedia.

Tora Berger har lagt opp og Ole Einar Bjørndalen kan ikke holde på for alltid. Og da står løpere fra Skatval skilag klar til å overta. Vi er nå mellom 30 og 40 utøvere fra 10 – 21 år fordelt på 4 treningsgrupper. Skatval skilag har etterhvert markert seg sterkt både lokalt, regionalt og nasjonalt i sporet og på standplass. I løpet av forrige sesong innkasserte vi medaljer fra KM, LM, NM og hovedlandsrenn. Resultatene kommer av mye idrettsglede og veldig godt oppmøte og god innsats på alle treningene. Dyktige og inspirerende trenere er rekruttert fra foreldregruppa i tillegg til god hjelp fra eldre utøvere som har forlatt «redet» og er godt etablert i videregående utdanning.

Foreldregruppa er viktig. Møter, trener, vaffelsteking, matlaging, organisering og gjennomføring av samlinger, skismøring, heiling, transport, klesvask, sponsing. Ingen oppgave for stor – ingen oppgave for liten! Skatval skilag er opptatt av at utstyr og kostnader knyttet til samlinger ikke skal være avgjørende for om kan være med. Utstyr går gjerne i arv og våpen kan lånes. I sommer var vi så heldige å få 3 nye våpen fra Ole Einar Bjørndalen fondet :-)

I tillegg til at trening er sunt, har både utøvere og støtteapparat hatt mange fine opplevelser sammen. Selv om innskyting kl. 09.00 i Snåsa en lørdag morgen kan virke tidlig, kan det by på fine naturopplevelser over Snåsaheia og mange gode skrøner på standplass. Utover det å ha det sosialt i klubben, blir man også godt kjent med utøvere fra andre klubber.

I tillegg til trener i Klempen, trener vi også på Selbuskogen eller andre steder i nærmiljøet. Og selv om Klempen ikke er så stor – er det plass til mange flere i skiskytteravdelinga i skilaget.

Bli med og prøv da vel!



Preben Matberg avsluttet sin skiskytterkarriere på en imponerende måte ved å vinne skyttertrøya i Trøndercupen. Vi gratulerer ☺



Skatval Skilag var godt representert med løpere på Nord-Trøndelags stafettlag med 1. og 6.plass, under HL i Målselv, april 2016.



Vellykket dalføresamling i Klempen, høsten 2016



# Facebook-året



23. august 2015

Bilder fra sesongens første søndagstur med Jostein. Turen gikk om Høifjellet, Svartkammen, Svartkamhytta og Bergsetertjønna.



+2

23. august 2015

Supergratulerer til Sverre med 2. Plass i går og lykke til på jaktstarte dag. 🙌



30. august 2015

Bilder fra helgens treningsamling i Selbuskogen og Skarven



+40

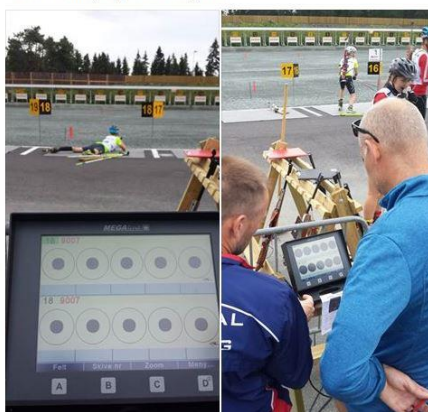
5. august 2015

Stor stemming i jenteleiren på Sommereventyret Meråker i dag. Litt sliten men veldig fornøyd



27. august 2015

Greit med innskyting når alt er digitalt



5. september 2015

God innsats av jentene på sprinten i Knyken. 8 treff og klasseseier til Ingelinn 🙌



25. oktober 2015

Vi takke for oss, og syns det va trivelig å treff dåkk aill igjen. Godt mulig ein sånn gjesteopptreden gjentas



20. september 2015

Litt blaut, men som vanlig en fin søndagstur med Jostein i føringa. I dag tok vi oss tid til å synge bursdagssangen til denne sprekingen som ble 78 år i går 🍷



16. september 2015

Siste info for morgendagens skitrening, optimisme i Klømpen, ta med skil



25. oktober 2015

Venstre kompis til denne her i str 9 har mest sannsynlig blitt med en annen bag ( fra kjellerstua ) hjem fra Skallstuggu...



27. november 2015

Treningsamling TOS-arena, Os



30. november 2015

Ingelinn's innskyting i kveld. Noen bedre?



23. november 2015

Første skiskyting på sne 😊



28. desember 2015

Presisjonskurong!



12. november 2015

Har noen i Skilaget nøkkel til Selbuskogen?



3. desember 2015

God innsats på trening av 2005-gruppa. Da smaker det godt med kveldsmat i skihytta!



23. januar

De eldste årsklassene 17,18 og 19 år sammen på pallen under premieutdelinga i Trøndercupen på Steinkjer i dag. Gratulerer!



5. mars

Smurningseksperter Rune, ka bør vi utoveran gå for...?



9. desember 2015

Til info



Lånkerennet bytter til Fristil

Lånke IL

14. februar



13. januar

Kveldsøkt, behagelig temperatur:-)

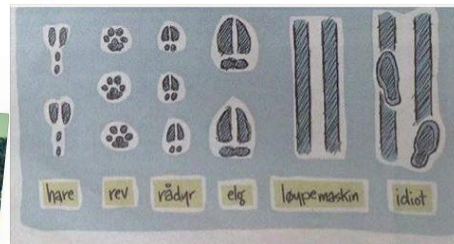


21. mars

Som vanlig stilte Skatval skilag med mange stafettlag, inkl topprente miljølag



19. januar



14. februar

Super innsats av Skatval-lagene. Hefte dueller og mye god skyting. Dette var moro 😊



9. mars

Gratulerer med vel gjennomført skiskytterenn 🙌 Tusen takk til alle som bidro til at arrangementet ble prikkfritt når vi debuterte som skiskytterenn-arrangører 😊



Ny personlig rekord på 140 meter på Håvard.



Håvard Svingen Lunnan.

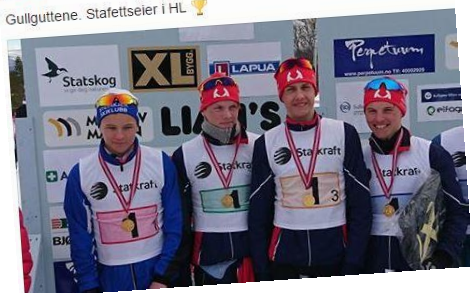


Gratulerer til Lotte med 3 plass på dagens NC Sprint på Oppdal, 10. desember 2016



3. april

Gullguttene. Stafettseier i HL 🏆



10. april

Sesongavslutning med god mat, bildekavalkade quiz og heder



10. juni

Velkommen t party!





# I lufta

Hoppavdelinga har igjennom forrige sesongen hatt 5 stabile og aktive hoppere. I tillegg har vi hatt barn innom gruppa og anlegget som har lukket på interessen igjennom. Hopp er en fantastisk idrett hvor utøverne får kjenne mestringsfølelsen ofte. Balanse, koordinasjon, spenst, smidighet og hurtighet osv. er viktige faktorer for å bli en god hopper. Vi trener inne i Skatvalshallen onsdager fra kl 18:00 - 19:00 og i Klempen når forholdene tillater det.

Aktivitet vi gjennomfører:

- Skatvalsrennet i alle bakkestørrelser K3, K6, K10, K20 og K35
- Gjennomføring av hoppeskole fra januar
- Hoppaktivitet på familiedagen i Klempen
- Hoppaktivitet under Barne-OL, Selbuskogen
- Felles tur til Granåsen, World Cup
- Felles tur til Granåsen, rekruttanlegget

Trenere:

- Kjell Brage Lunnan (Skatval skilag)
- Håvard Svingen Lunnan (Skatval skilag)
- Jonas Viken (Trønderhopp, Heimdal vgs),

Ta gjerne kontakt om det er noe!

Frøde Aune

leder hopputvalget

91726723



**Bilde til venstre:** Senior og junior Tuff, hhv Stein Henrik og Iver

**Bilde til høyre:** Iver i et luftig svev, mars 2016





# Skatval Skilag, avdeling Meråker

Vi er fire skilagsløpere som har base i Meråker. Jonas (Maalø) går tredjeåret på videregående, Sverre (D. Aspenes) og Kasper (Lie) er godt i gang med sitt fjerde og siste år på VGS mens Lotte (Lie) går siste året på grunnfag idrett på Nord Universitet.



Vi trives veldig godt her i Meråker - treningsfasilitetene er helt topp, og vi får bruke mesteparten av tida vår til å gjøre det vi har mest lyst til. Nemlig å trene og utvikle oss som skiskyttere. Ved å gå et fireårig løp på videregående blir siste året delt i to, slik at skolebelastningen blir mindre, og det er tid til mere trening og ikke minst hvile. Det kan man ikke klage på!

Dagene i Meråker går fort unna, da det er mye trening som skal gjennomføres i tillegg til å være (litt) på skolen, slappe av mellom treningene og samtidig være sin egen kokk. Etter en del år i Meråker begynner vi å bli ganske vant med å holde styr på matlaging, vasking av klær og hus og ordne det meste selv. Det er i grunn ganske deilig å styre sin egen hverdag, selv om det er godt å komme hjem ei helg i ny og ned og bli vartet opp av mamma og pappa 😊

I høstferien var vi på kretssamling i Vålådalen og Meråker, hvor vi fikk matchet oss med resten av nord-trønderne og lagt ned mange og gode treningstimer. I midten av november møtes vi nok en gang i Vålådalen, denne gangen med snø under beina.

Sesongstarten er nå rett rundt hjørnet. Lotte, som nå har blitt senior, starter sesongen sin med norgescup på Geilo allerede siste helga i november. Etter det går det slag i slag med renn for alle, og gutta krutt har sin første norgescup helg i starten på januar. Vi gleder oss til å konkurrere rundt om i Norge og forhåpentligvis vise mange ryggen!

Jonas, Sverre, Kasper og Lotte.



---

## Bilder fra barneskifestivalen og familiedagen i Klempen, 7.februar 2016







Hjelp, jeg flyr :-)

Prat med arrangementsgeneral, Harald Trettenes

Klar, ferdig, GÅ !

## Skatval Skilag + IL Fram = sant !

Skatval Skilag samarbeider med IL Fram og det gagnar oss alle. Bygdas to idrettslag går sammen om trim, samt allidrett og idrettskolen.

### TRIMGRUPPA

Ei allsidig gruppe som driver mange aktiviteter gjennom hele året:

- aerobic - arrangeres mandager og torsdager på Skatval samfunnshus. Dette er et populært tilbud som har eksistert i mange år.
- basistrening for ungdom 13-19 år og for voksne (Friskgården)
- trimposter - trimkasser med bøker settes ut på nye steder hvert år og de som har
- besøkt alle trimkassene i løpet av et år blir med i trekninga om en premie. Dette er en flott måte å bli kjent med nye turmål i nærområdet på!
- sykkelturen ' Skatval rundt' - august
- Forbordsfjellet rundt - sommer/vinter
- Forbordsfjellet Opp - mai (i samarbeid med friidrettsgruppa i IL Fram)
- Romjulsmarsjen - desember

Trimgruppa har vært initiativtaker samt stått veldig på for å få gjennomført en ny sti opp til Svartkamhytta på Forbordsfjellet. 14. juni 2015 klippet ordføreren snora og stien ble offisielt åpnet. Storprosjektet, med Svartkamhytta, tilgjengelig for alle' som mål, var i havn etter en beundringsverdig innsats fra mange sambygdinger.

### ALLIDRETT OG IDRETTSKOLEN

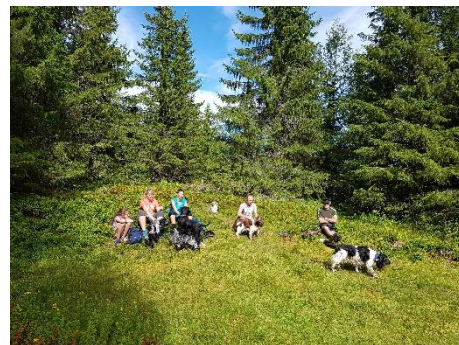
Et tilbud til unger fra 7 til 12 år, samt ALLIDRETT for 5-6 åringer. Her tilbys lek og innføring i flere idretter og ønsker å stimulere til gode basisferdigheter og holdninger for alle. Særidrettene i både IL Fram og Skatval Skilag har sine hovedsesonger både sommer og vinter, og idrettskolens aktiviteter følger disse sesongene. Andre aktiviteter kan selvfølgelig legges til, det handler om gode fysiske og sosiale opplevelser samt mestring for alle deltagere!

Planene skal ligge på klubbenes nettsider.



# Årets trimposter

I år satte Trimgruppa ut trimpostene på følgende steder: *Klempen, Våttån, Røkkesskjæret, Sveskjæret Forbordsfjelltoppen, Svartkamhytta, Åkersætra (Langstein) og Skinnarvollen (Langstein)*. De besøkende måtte skrive seg inn i en bok ved hver post, og de som besøkte alle 8 postene i løpet av sesongen blir premiert ved årsskiftet. Turenes utgangspunkt kunne man velge selv etter hvor lang tur man ville ha. Det ble anbefalt å gå eller sykle til postene. Her er en beskrivelse av hvordan man kom seg til postene:



Åkersætra

## Våttån, Vikåsen

Du kan gå opp fra Velvang, følg skogsbilvei helt opp og ta til høyre mot Vikanlandet når du kommer helt opp hvor stien kommer inn på annen sti. Når du kommer ut av skogen følger du en liten sti opp til venstre opp mot toppen av fjellet, til masta hvor posten står. En kan også gå fra Skardstrøa eller Velvangsaunet.

## Røkkesskjæret

Til denne posten kan man komme fra både Fiskvik-sida og fra Røkke-sida. Fiskvik: Følg veien fra Skatval sentrum, forbi Moentunet og ta av i retning Vinge. Sving av til Fiskvika, ta til venstre på toppen av bakken etter at du har svingt av. Følg veien helt ned til sjøen. I enden av veien ved den grå hytta må du gå opp "hyttetrappa" så finner du stien over til Røkke. Postkassa henger sånn cirka midt i mellom Fiskvika og Røkke. Røkke: Følg veien fra Skatval sentrum, forbi Moentunet og ta av i retning Røkke og Alstad (Sandberg Gartneri). Følg veien ut mot Røkke, forbi Indergaard og Sandberg Gartneri.



Når du kommer til Røkke følg veien rett fram mellom gårdene, og sving så til venstre mot Fiskvika. Følg denne veien ned mot sjøen. Når du ser det hvite huset i enden av veien så tar du av ned til høyre langs en hyttevei. I enden av veien ser du stien over til Fiskvika til høyre for den grå hytta med anneks. Det er kort vei å gå fra hytta på begge sider til den grønne postkassa.

## Klempen

Parker ved Skatval Skole. Følg stien fra Skatval skole opp til lysløypa i Klempen. Postkassen henger på toppen av Klempen. Det går sti opp til toppen fra begge sidene av Klempen. Du kan også parkere ved skihytta i Klempen og gå derfra og opp ved den lille hoppbakken til toppen.



## Svartkamhytta

Følg Fjellveien (bomveg 30 kr) oppover til Kleiva hvor det er skiltet til Svartkamhytta. Parker ved Trongsteinan. Følg merket sti - Perstien - til Svartkamhytta. Postkassen henger på hytta.

## Forbordsfjelltoppen

Posten er plassert på bygningen på toppen av Forbordsfjellet. Følg veien helt opp fra Skatvalskirka.



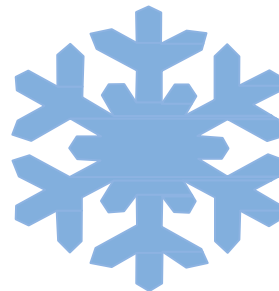
## Sveskjæret

Parker ved hovedporten til Håmmårsbukta friområde. Gå ned og til høyre langs sjøen. Følg stien ut av friområdet og videre mot Langstein. Posten henger på venstre side av veien ved Sveskjæret. Dere kan også gå fra Steinvikholmen og helt inn til Langstein Kai.



## Skinnarvollen

Parkering ved sånnhuset på øvre langstein ( Skei ). Følg veien til keiskrysset og gå rett fram, forbi noen hus på høyre hånd og inn på en traktorvei. Turen er blåmerket inn til Skinnarvollen. Etter en stund deler stien seg og du kan velge og følge stien over Skinnarkammen, eller ta kløvstien inn til vollen. Lengden er ganske lik, men turen over kammen er luftig og med god utsikt. Kløvstien går hovedsakelig i skogen. Total lengde er ca 7km t/r. Posten henger på veggen til hytta som står på Skinnarvollen. Hytta er åpen og tilhører fjellstyret.



## Arrangementsoversikt 2017

Rød = egen dugnadsinnsats kiosk, løyper, tidtaking mm

| Arrangement                                | Dato  | Sted                                  |
|--------------------------------------------|-------|---------------------------------------|
| Dalførekarusell 1 (fristil)                | 04.01 | Klempen eller Selbuskogen kl 18.30    |
| Dalførekarusell 2 (klassisk)               | 18.01 | Åstjønna eller Selbuskogen kl 18.30   |
| Kveldsrenn hopp                            | 19.01 | Klempen (snøforbehold) kl 18          |
| ÅRSMØTE                                    | 23.01 | Skihytta i Klempen kl 19              |
| Telenorkarusell 1                          | 30.01 | Klempen (snøforbehold)                |
| Dalførekarusell 3 (fristil)                | 01.02 | Selbuskogen kl 18.30                  |
| Barneskifestival /Familiedag               | 05.02 | Klempen, evt Selbuskogen              |
| Telenorkarusell 2                          | 06.02 | Klempen (snøforbehold)                |
| Telenorkarusell 3                          | 13.02 | Klempen (snøforbehold)                |
| Dalførekarusell 4 (fristil)                | 15.02 | Selbuskogen kl 18.30                  |
| Dalførekarusell 5 (klassisk)               | 01.03 | Vårtun kl 18.30                       |
| Stjørdalsmesterskap                        |       |                                       |
| Barne OL                                   | 05.03 | Selbuskogen                           |
| Skatvalsrennet (kretsrenn hopp + langrenn) | 11.03 | Klempen, evt Selbuskogen for langrenn |
| Trøndercup skiskyting                      | 18.03 | Selbuskogen                           |

Felles avslutning etter sesongslutt, dato ikke bestemt i dag  
(Skatval samfunnshus)

Løyper:

Arne Reitan, Hans Ole Johansen, Alf Gunnar Lie

Tidtaking:

Jan Åge Dahlen, Leif Erling Kvaal, Kenneth Nakken

Kiosk:

Kirsti Bakken m. flere

### Vet du at...

...JAN ÅGE, LEIF ERLING OG KENNETH ønsker seg flere medspillere!

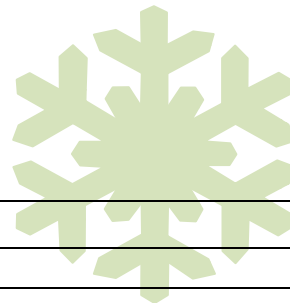
Emit-system med og uten brikker brukes, spennende! Opplæring vil bli gitt.

Ta snarest kontakt med Els, mob 92209448.

Bli TIDTAKER du også!



# TRENINGER 2016 / 2017



## Langrenn/skiskyting (Klempen eller Selbuskogen)

| Tid                                                  | Aktivitet  | gruppe      | Trenere                                                                           |
|------------------------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mandag</b>                                        |            |             |                                                                                   |
| 17.30 - 18.30                                        | skileik    | 2007        | Bodil Myhr (når det er snø i Klempen)                                             |
| 17.30 - 18.45                                        | skiskyting | 2005 - 2006 | Ståle Kvernød, Tore M. Remman, Arve Vassli + foreldre                             |
| 18.30 - 20.00                                        | skiskyting | 2002 - 2004 | Ellen Nielsen, Arve Vassli, Tore M. Remman + foreldre                             |
| 18.00 - 19.30                                        | langrenn   | 2001 pluss  | Ane Børseth-Vassend, Rune Maalø, Svein-Olaf Linset                                |
| <b>Tirsdag (Hvis Selbuskogen oppstart kl 18.30)</b>  |            |             |                                                                                   |
| 18.00 - 19.30                                        | skiskyting | 2001 pluss  | Geir Aspenes, Kyrre Kraft, Ketil Lie, Jakob Haugen, Rune Maalø, Svein-Olaf Linset |
| <b>Onsdag (Hvis Selbuskogen - oppstart kl 18.30)</b> |            |             |                                                                                   |
| 18.00 - 19.30                                        | skiskyting | 2001 pluss  | Geir Aspenes, Kyrre Kraft, Ketil Lie, Jakob Haugen, Rune Maalø, Svein-Olaf Linset |
| <b>Torsdag</b>                                       |            |             |                                                                                   |
| 17.30 - 18.30                                        | langrenn   | 2005 - 2006 | Rikard Ulseth, Asgeir Lorås + foreldre                                            |
| 18.30 - 20.00                                        | langrenn   | 2002 - 2004 | Rikard Ulseth, Asgeir Lorås + foreldre                                            |
| 18.00 - 19.30                                        | langrenn   | 2001 pluss  | Ane Børseth-Vassend, Rune Maalø, Svein-Olaf Linset                                |
| <b>Søndag (Forbordsfjellet)</b>                      |            |             |                                                                                   |
| 10.30 - 12.30                                        | løpetur    | alle        | Jostein Skatval                                                                   |

## Hopp

|                                    |                                   |      |                                              |
|------------------------------------|-----------------------------------|------|----------------------------------------------|
| <b>Onsdag (Skatvalshallen)</b>     |                                   |      |                                              |
| 18.00 - 19.00                      | halltrening                       | alle | Jonas Viken (Kjell Brage Lunnan, Frode Aune) |
| <b>Torsdag (i Klempen når snø)</b> |                                   |      |                                              |
| 18.00 - 19.00                      | hoppbakkene                       | alle | Jonas Viken (Kjell Brage Lunnan, Frode Aune) |
| 18.00 -                            | hoppskole fra januar hver torsdag |      |                                              |

## Trim

|                                      |         |                |                   |
|--------------------------------------|---------|----------------|-------------------|
| <b>Aerobic (Skatval samfunnshus)</b> |         |                |                   |
| <b>Mandag</b>                        |         |                |                   |
| 19.00 - 20.00                        | styrke  | åpent for alle | Linda Indergaard  |
| <b>Torsdag</b>                       |         |                |                   |
| 19.00 - 20.00                        | aerobic | åpent for alle | Lisbeth Daffinrud |

|                                                         |                       |           |                     |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------|
| <b>Basistrening for ungdom 13 - 19 år (Friskgården)</b> |                       |           |                     |
| <b>Tirsdag</b>                                          |                       |           |                     |
| 18.30 - 19.30                                           | variert styrketrening | 13 -19 år | Nina Myhre Steinvik |

|                                                                        |                          |                                                                   |                                   |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Basistrening (Friskgården)</b>                                      |                          |                                                                   |                                   |
| <b>Tirsdag</b>                                                         |                          |                                                                   |                                   |
| 20.00 - 21.00                                                          | Sirkeltrening m/ apparat | åpent for alle                                                    | Maren Vollan                      |
| <b>Torsdag</b>                                                         |                          |                                                                   |                                   |
| 19.30 - 20.30                                                          | Sirkeltrening m/ apparat | åpent for alle                                                    | Linn Engan (ny instruktør i 2017) |
| <b>Gubbetrim (oppmøtested, se Facebook på 'Snowteam/TRIM Skatval')</b> |                          |                                                                   |                                   |
| Tirsdag kl 20                                                          | Jogging / ski            | Åpent for alle, også damer ! Initiativtakere Einar W. + Asgeir L. |                                   |

## Allidrett / idrettskolen

Se egen plan / se egne kullplaner  
www.skatvalskilg.no eller ilfram.no

# KLEMPENVENNER

**Hvem er de? Noen ivrige menn som liker å ha ting på stell i Klempen!**

**Mange bygninger og løyper å vedlikeholde, og det gjør seg ikke selv...De har møttes hver tirsdag eller onsdag ettermiddag i vår og startet opp igjen i Klempen etter sommerferien. Odd W. har koordinert øktene på fjellet i høst og dro med seg gjengen til Klempen nå i desember.**



I vår sto en del vedlikeholdsoppgaver i Klempen på programmet. Tor, Bjørnar, Joar, Karl Johan og Jostein har blant andre ting holdt på med rydding av kratt ved hoppbakkene og rundt i lysløypa, reparasjon av diverse gjerder ved hoppbakkene, bygging av inngangspartier for hoppbuene, og graving av dreneringsgrøft. Odd W. kjørte runde etter runde med beitpusseren. Gjennomført i stil og med strålende resultat! Og da strømledningen til skiskytterarena ved et uhell ble gravet over satte Geir

Ove den i stand igjen dagen etter...

Flere lass med flis ble levert for å tørke opp de verste partiene med bløtmyr i løypene. Takk til Magnar Jostein! Og da strømledningen ufrivillig ble revet ned, så fikset Geir Ove den igjen..

I høst har en garasje reist seg på Forbordsfjellet ved Kleiva. En gjeng altnuligmenn og en velvillig grunneier står bak prosjektet. 10. desember ble porten satt inn. Nå vil Jorulf sin tråkkemaskin og skilagets scooter kunne stå beskyttet mot vær og vind :-)



Karl Johan, Joar og Bjørnar har vært de mest ivrige i Klempen i høst, noen ganger assistert av Olav H. og Jostein. Taket på plattingen ved siden av garasjen holder på å bli fullført, og 'fjellgjengen' har gjort seg ferdig med montering av takstolene. Bare takplatene igjen og plattingen er tørrlagt :-)

John Gunnar har lagt strømmen til rette i tidtakerbua. Håper det klør i fingrene hos noen for å ta fatt på restaureringsarbeidet inn i bua..

**Det er fantastisk å ha positive folk rundt seg som ikke er tungbedt og stiller opp. Takk til alle for tiden og innsatsen deres ☺.**





Garasjen står ferdig. Mønsåskanna på fjellet 4.12.2016



Ole W. Haugen og Rasmus Lie ved tildeling av klubbens hederspris, april 2016.  
Vi gratulerer ☺



Tora Berger trener jentene i Klempen, januar 2016



Trivelig servering i Svartkamhytta, hver høstsøndag, her med Bodil Thyholt bak disken



Skiglede ! Ivrige turgåere på fjellet, Jostein Skatval og barnebarnet Elen Sofie



Med Ole Einar Bjørndalen i Trondheim, august 2016. Skilaget fikk 3 våpen fra fondet hans. Takk for gaven, Ole Einar !

Vår egen skilagsleder, Els De Keyzer Lie, har mottatt ildsjelpreis fra skiforbundet. Vi gratulerer !



## Kontaktpersoner 2016 / 2017

| FUNKSJON                  | NAVN                 | TELEFON    | E-POST                           |
|---------------------------|----------------------|------------|----------------------------------|
| <b>STYRET</b>             |                      |            |                                  |
| Leder                     | Els De Keyzer Lie    | 92209448   | elsdklie@gmail.com               |
| Nestleder                 | Ståle Kvernrod       | 97646116   | stale.kvernrod@enova.no          |
| Kasserer                  | Gunn Ingfrid Fornes  | 952 93 139 | gunn.fornes@ntnu.no              |
| Sekretær                  | Björg Helland Daling | 97129039   | bjorg_helland@hotmail.com        |
| Styremedlem               | Margrete Mære Husby  | 482 37 707 | margretemhus@gmail.com           |
| Varamedlem                | Terje Forbordsaune   | 92668697   | terje-f@ntebb.no                 |
| Varamedlem                | Egil Aadne Alstad    | 97737200   | egal@frisurf.no                  |
| <b>UTVALGENE</b>          |                      |            |                                  |
| Leder langrenn            | Jon Erik Hallan      | 90103793   | jonehallan@hotmail.com           |
| Leder skiskyting          | Kristel Buan Linset  | 47758737   | kristel.linset@malvik.kommune.no |
| Leder hopp/kombinert      | Frode Aune           | 91726723   | f.aune@frisurf.no                |
| Kontaktperson trim        | Laila Olsrud         | 92212557   | laila-olsrud@hotmail.no          |
| Kontaktperson idrettskole | Jo Bjørn Skatval     | 92637028   | jbskatv@gmail.com                |
| Leder skihytta kiosk      | Kirsti Bakken        | 90743540   | Kirsti.bakken@ntebb.no           |
| Utleie skihytta           | Steinar Berget       | 45214236   | steinar.berget1@gmail.com        |



Styret takker Svein-Olaf Linset for å sette sammen årets utgave av Skigang, og retter en stor takk til fotografene Einar Hugnes, Oddvar Forbord m/ flere ☺

**Vi takker våre største sponsorer for støtten og et godt samarbeid!**

