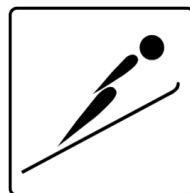




SKATVAL SKILAG



# SKIGANG 2018



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

# 2018, for et fantastisk år for Skatval skilag!



Ikke nok med at klubbhuset vårt, skihytta i Klempen, ble som ny, men under junior VM i Otepää fikk klubben sin første VERDENSMESTER i skiskyting! Det ble gull på jaktstarten 4. mars etter bronse på sprinten dagen før. Litt senere, 6. april, ble Nord-Trøndelag NORGESMESTER i skiskytterstafett for damer med en utøver fra Skatval skilag på siste etappen, og sesongen endte med en sammenlagtseier i senior norgescupen skiskyting for damer. Intet mindre enn imponerende!

TV tid på NRK ble det også for noen av våre utøvere, veldig artig at det plutselig dukker opp en utøver på skjermen med 'Skatval skilag' bak navnet 😊 Det jobbes godt på alle nivåer i klubben, både sportslig og sosialt og da er det artig å se at en liten klubb fra Midt-Norge kan ta steget opp – alt er mulig!

I tillegg til klubbens 3 seniorutøvere var også rekrutter og juniorer ut på mange konkurranser rundt omkring i landet og er fantastiske ambassadører for klubben vår! Vinteren kom med nok snø til å kunne avholde mange arrangement i nærområdet med mange lokale deltagere, og både hoppskole og skiskytter-skole ble gjennomført med suksess. Herlig å være del av en klubb der så mye skjer og så mange er i sving 😊

Det sier seg selv at alt dette krever mye vilje og innsats og mye folk.. Kom og bli kjent med Klempen, du også! Skatval skilag har plass til alle, både utøvere, foreldre og andre støttespillere.

2018 førte også LS til Stjørdal midt på sommeren og Skatval skilag fikk ansvaret for skogsløpet på Frigården. Dette arrangementet ble godt forberedt og gikk som smurt – det kom mange gode tilbakemeldinger både på traséen og gjennomføringen.

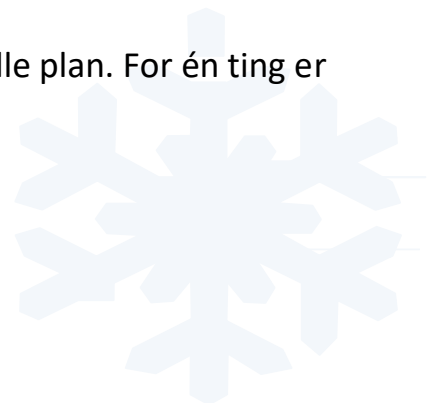
Jeg er stolt av Skatval skilag og alle som hører til, hjelper til og stiller opp til enhver tid!

I disse tider der stillesittende aktiviteter frister barn og ungdom (og voksne) mer og mer er det desto viktigere å komme med et aktivitetstilbud som inspirerer til bevegelse. I tillegg til klubbens tradisjonelle idretter har Trimappen tatt av, og folk i alle aldre stormer ut i terrenget for å sanke poeng.. Minst like viktig er miljøet rundt aktivitetene, imøtekomende og trygg. Det er en ære å kunne ta del i det fellesskapet som Skatval skilag tilbyr og å møte så mange interessante mennesker.

Veldig spennende å følge og delta i utviklingen av klubben på alle plan. For én ting er sikkert, det er ingenting som kjæm t' å sæ sjøll!

Lykke til med resten av sesongen!

Vinterhilsen fra Els De Keyzer Lie, leder for Skatval skilag





# Åpning med pomp og prakt for den “nye” skihytta

Styret bestemte seg at det var på tide med en full overhaling. Hytta ble for liten til å kunne ha den samlende, miljøbyggende funksjonen som er så nødvendig for å skape en tilhørighetskultur i skilaget. Og hvis en i tillegg så litt nærmere på saken hadde det vært mer optimalt med et kjøkken mot gårdsplassen for å optimalisere kiosksalget, og flere toaletter.

Så, etter mange planer og søknader og ikke minst fantastisk innsats av firmaet Tjenesteservice, godt ledet av Gunnar Skjervold, og KlempenVenner med primus motor Odd Wangberg, stod et fullt renovert klubbhus ferdig! Et stort fellesrom, et lagerrom, 2 dagåpne toaletter og et romslig kjøkken ble fasitsvaret for oss.

Den offisielle åpningen ble foretatt den 3. september og ordføreren klippet snora og erklærte hytta for åpnet. Mange møtte opp for å ta del i denne stunden og kommunen sin gave, et flott bilde av Steinvikholmen, passer fint inn i hytta.

Takk til alle som har bidratt til at dette prosjektet ble så vellykket!



## Vet du at...

- Klubbhuset ofte er i bruk både til internt bruk og til utleie? Og 3 driftige damer holder tilsyn med toalettene. Hvis publikum er flinke med å etterlate toalettene i den tilstand man selv gjerne vil treffe de i, vil skilaget ha mulighet for å holde toalettene åpne for alle som ferdes i Klempen på dagtid 😊
- Alle som bruker hytte gjør rent etter seg og tømmer søppelet, da er klubbhuset klart for neste bruker til enhver tid.
- Skihytta i Klempen kan leies for en kveld, en dag, eller en helg? Ta kontakt med bookingansvarlig Håvard Beitland, tlf 92692623 eller e-post [beitland@gmail.com](mailto:beitland@gmail.com).
- Mer info på [www.skatvalskilag.no](http://www.skatvalskilag.no) under fanen 'skatval skilag'.



VELKOMMEN!



## KOM OG BLI MED!

Hei, har du lyst til å lære mer om å gå på ski, hoppe på ski, drive med skiskyting eller bare leke deg litt på ski?

Har du lyst til å være sammen med andre som har samme interesser som deg og som skaper gode sosiale miljø i et trivelig fellesskap?

Da er du velkommen til Klempen der Skatval Skilag har flotte anlegg for alle aktiviteter og gode instruktører.

Du kan lære klassisk skigang og skøyteteknikker, du kan prøve å hoppe på ski, du kan lære å skyte på blink.

Vi har nyoppusset Klempen-hytte der sosialt samvær med barn og voksne gir en ekstra trivsel. Noen ganger lages det også kveldsmat til barna

I vinter kan du delta på skileik og skirenn her:

- Telenorkarusell 28/1, 4/2 og 11/1 i Klempen
- Barne – OL på Selbuskogen 3. mars
- Familieskidag i Klempen, evt. Selbuskogen 17.mars



## Arrangementsoversikt 2019

Rød = egen dugnadsinnsats kiosk, løyper, tidtaking mm

| Arrangement                                         | Dato    | Sted                               |
|-----------------------------------------------------|---------|------------------------------------|
| Dalførekarusell 1                                   | 09.01   | Selbuskogen kl 18.30               |
| Telenorkarusell 1                                   | 28.01   | Klempen (snøforbehold)             |
| Trøndercup 3 skiskyting                             | 26.01   | Selbuskogen                        |
| Telenorkarusell 2                                   | 04.02   | Klempen                            |
| Dalførekarusell 2 (fristil)                         | 30.01   | Skjelstadmark kl 18.30             |
| Telenorkarusell 3                                   | 11.02   | Klempen (snøforbehold)             |
| Skjelstadmarkstafetten (kl./fri)                    | 10.02   | Vårtun                             |
| Dalførekarusell 3 (fristil)                         | 13.02   | Klempen eller Selbuskogen kl 18.30 |
| Skatvalsrennet (kretsrenn langrenn)                 | 02.03   | Klempen, evt Selbuskogen           |
| Barne OL                                            | 03.03   | Selbuskogen                        |
| Dalførekarusell 4 (klassisk)                        | 13.03   | Åstjønna kl 18.30                  |
| Barneskifestival /Equinor Familiedag                | 17.03   | Klempen, evt. Selbuskogen          |
| Dalførekarusell 5 (klassisk)<br>Stjørdalsmesterskap | 27.03   | Selbuskogen kl 18.30               |
| Forbordsfjellet Opp (tidtaking)                     | 28.05 ? | Forbordsfjellet, Skatval           |

**Velkommen til årsmøtet mandag 25.03.2019 kl. 19.00 i skihytta i Klempen!**

# Trimtilbud på Skatval

## Skatval samfunnshus

- Mandager og torsdager kl 19.00.
- Det er hovedsaklig styrketrening på mandager og step/styrke på torsdager.
- Det er 10-25 stk på hver trening. Aldersspennet er fra 25-86 år.
- Det er muligheter for alle til å trene på det nivået man er.

## Basistrening på Friskgården

- Tirsdager 20.00-21.00 og torsdager 19.30-20.30
- Styrketrening veiledet av instruktør.
- Det er også et eget tilbud med basistrening for ungdom 13-19 år.

## Basistrening i Skatvalshallen

- Fredager 18-19.00. Nytt fra i høst.
- Åpen for alle fra 5. klasse og oppover.
- Vi starter timen med oppvarming som ofte er lekbasert, deretter er det 12 poster med styrke før det avsluttes med uttøying.
- Det er Fram sitt damelag som er instruktører.

I tillegg vil vi nevne Trimpoeng som også har en vinterutgave hvor man kan nå postene både via ski og til fots.

Hilde ☺

## Vet du at...

Skatval skilag har en klubbavtale med G-Sport, Stjørdal (Torgkvartalet). Avtalen innebærer faste rabatter når klubbkortet fremvises og klubben blir tilgodesett med 3 % av deres kjøpesum. Klubbkortet fås hos leder@skatvalskilag.no eller 92209448 (Els). Årlig organiserer G-Sport handledager for medlemmene i Skatval skilag. Disse annonseres på nettsiden og via e-post.



Skatval skilags skiskyttere, avdeling M17-21.

F.v Brian Hofstad, Martin Sandvik, Jonas Linset, Jonas Maalø, Mats Maalø, Audun Haugen, Henrik Kraft og Sverre D. Aspenes.  
NC Simostranda



# Bli medlem i Skatval Skilag da vel!



Hvorfor ønsker vi **DEG** som medlem i Skatval Skilag? Kanskje går du en tur i Klempen, løper trappeintervall ved hoppbakkene, tar en jogge- eller skitur i lysløypa eller feirer bursdag i skihytta? Anleggene i Klempen driftes og vedlikeholdes av skilaget og vi ønsker alle brukere av anleggene og andre, velkommen som medlem. Ditt årlige medlemskap utløser i tillegg midler fra idrettsforbundet. For skilaget er dette uunværlige midler som gjør at vi også kan bistå våre aktive utøvere som reiser land og strand for å representere bygda vår. Jo flere medlemmer, jo større sum fra forbundet til skilaget.

KlempenVennene, aktive utøvere med støtteapparat og styremedlemmer gjennomfører stor dugnadsinnsats på ulike skirenn og vedlikehold i Klempen. Har du lyst til å delta når du har tid, er du velkommen. Hvis ikke, er betalt medlemskontingent også et flott bidrag til aktivitetene våre.

Du og din familie kan melde dere inn i Skatval Skilag via Min Idrett <https://minidrett.nif.no/> eller vår nettside <http://www.skatvalskilag.no/blimedlem>. Du får tilsendt faktura på e-post.

Registrert medlem blir du først fra den dato vi har mottatt betaling.

Medlemskap for 2019 koster:

☐ kr 200,- for enkeltperson

☐ kr 400,- for familiemedlemskap

Du er medlem til du selv har meldt deg ut. Av den grunn vil du hvert år i februar motta en faktura, jamfør klubbhåndboka og vedtektene for Skatval Skilag.

Spørsmål om medlemskap kan rettes til [kasserer@skatvalskilag.no](mailto:kasserer@skatvalskilag.no).

I 2018 var det ca 500 medlemmer i alle aldre i Skatval Skilag, bli med du også!

**Vi vil gjerne bli flere, velkommen i Skatval Skilag ☺**



## Heisann, jeg heter Sverre Dahlen Aspenes og jeg ble verdensmester i skiskyting...

Jeg er 21 (snart 22) år og går skiskyting for Skatval skilag. For øyeblikket bor jeg på Lillehammer og er en del av rekruttlandslaget til Norges

skiskytterforbund. Her kommer et lite reisebrev fra junior-VM forrige sesong!

Fjorårets sesong var stor for min del. Det startet litt tungt, men løsnet fort, og farta i sporet var bra. Selv om skytinga ikke var helt på topp, klarte jeg i siste liten å levere et godt junior-NM, og sikret meg billett til årets store mål: junior-VM!

**Torsdag 22. februar** satte jeg meg på toget til Gardermoen. Da var de siste øktene før avreise i boks, og jeg hadde så absolutt fått gjort akkurat den jobben jeg hadde sett for meg. Vi tilbrakte hele denne torsdagen på Gardermoen, med info, utdeling av klær og sosialt samvær før vi satte oss på flyet med retning Tallin på fredags morgen. Fra Tallin til Otepää er det ca. 3 timer med buss.

Otepää i seg selv er på størrelse med Skatval, men blir regnet som vintersportssted nummer én i Baltikum. Her hadde de et imponerende utvalg av anlegg, skiløyper og andre fasiliteter. Vi bodde denne gangen på et av utøverhotellene, sammen med nasjoner som Tyskland, Østerrike og Sverige, noe som også ga anledning til nye bekjentskap.

Siden jeg ikke akkurat hadde levert de beste løpene i kvalifiseringen, skulle jeg hverken gå stafett eller normal, som var de to første distansene. Jeg kunne selvsagt tenkt meg å gå disse løpene, men samtidig fikk jeg nå forberedt meg fult og helt på de to løpene jeg på forhånd også anså som mine sterkeste kort. Dagene ble brukt på gode treningsøkter, og ellers mye hvile. Jeg fikk også muligheten til å se de andre i aksjon på normal og stafett, noe som selvsagt var spennende. De norske gjorde det også godt, noe som var betryggende for min egen del også!

Etter hvert som dagene gikk nærmet det seg sprinten. Det begynte virkelig å krible godt i beina, blant annet på grunn av at de andre hadde fått gått sine første renn, men også fordi vi allerede hadde hørt den russiske nasjonalsangen alt for mange ganger (selv om den egentlig er veldig fin. Russland tok for øvrig 7 av 8 gullmedaljer på guttesiden i ungdom og juniorklassen). Stadig flere norske supportere (les; familie av oss, utøvere) ankom også Otepää, noe som selvsagt var stas!

**Fredag** gjennomførte jeg ei siste lita intervalløkt for å vekke kroppen, og plutselig var det lørdag og klart for sprint! Etter en liten løpetur på morgenen, noe mer hvile og noen dårlige forsøk på å bli kvitt nervene var vi endelig på vei til stadion for min første distanse. På slike internasjonale konkurranser er det lite venting mellom slaga. Våpenkontroll, innskyting og skitest - før du vet ordet av det er du på start! Det ble et godt løp. Likevel trodde jeg nok at medaljehåpet var ute da jeg bommet 2 skudd på stående. Men jeg skjønnte raskt at medalje likevel var innenfor rekkevidde på sisterunden. I mål var jeg nummer 3, 29 sekunder bak vinneren, Vasilli Tomshin fra Russland. Den følelsen jeg hadde i målområdet akkurat der og da er vanskelig å sette ord på. Følelsen av å lykkes med noe man har jobbet hardt for over tid er det lite som slår! Og at jeg tok VM-medalje på første forsøk var virkelig en drøm som gikk i oppfyllelse.



Tiden etterpå gikk ganske raskt. Blomsterseremoni, en liten pressekonferanse, dopingkontroll og deretter medaljeseremoni på kvelden. Plutselig var det en ny dag, og tid for jaktstart – og for et utgangspunkt! Men gårsdagen hadde nok gjort sitt, og skuldrene var hakket lavere når jeg gikk til start. Kanskje var sprinten den siste brikken som falt på plass: Jeg hadde aldri følt meg så godt forberedt til et skirenn som jeg var akkurat der. Og det gikk som jeg bare kunne ha drømt om. De 3 første skytingene gikk som en lek, men på vei

ut på den fjerde runden innså jeg at: nå skal du inn på skive 1 og skyte om VM-gull. Det var både helt perfekt og helt krise, og den runden ble en utrolig tøff mental kamp. Men på vei inn til skyting var jeg heldigvis igjen rolig og fokusert på arbeidsoppgavene. 5 treff og 2,5 kilometer senere kunne jeg kalle meg verdensmester!

I målområdet gikk det så absolutt noen tanker til noe som skjedde ca. 2,5 år tidligere. Da satt jeg i Meråker og satte meg et mål om å bli verdens beste junior som 21åring. Jeg la en god plan, og selv om ting ikke har gått på skinner hele veien, så har jeg klart å legge ned et godt stykke arbeid som jeg har hatt tro på, og samtidig lagt det meste annet til side for å nå målet. Jeg har nok til tider prioritert ganske tøft, men å nå et slikt mål, og å endelig få høre den norske nasjonalsangen, trumfer uansett alt. Selvsagt frister det også til gjentakelse!

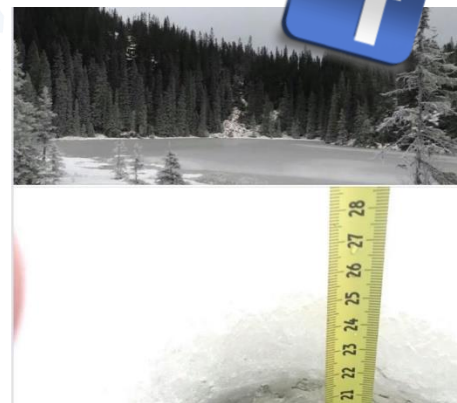
**Jeg vil gjerne også benytte anledningen til å si tusen takk til Skatval skilag og alle rundt som har støttet meg på veien til dette målet!**

Sportslig hilsen  
Sverre





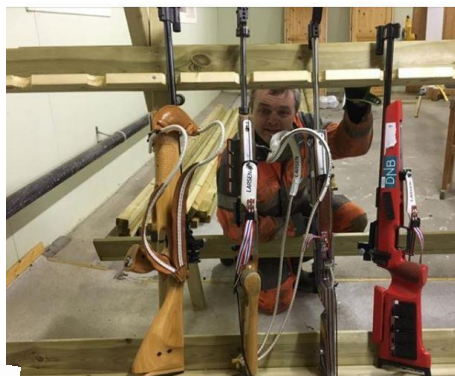
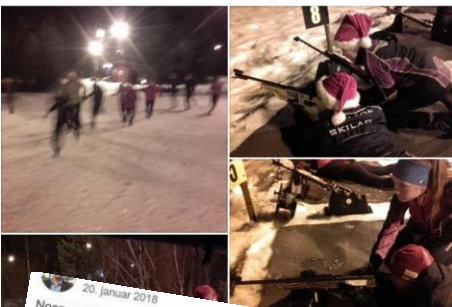
# Facebook-året



21. desember 2017  
Flott juleavslutning i Klempen. Alle gruppene var representert og i alt var det 20 utøvere. Pepperkaker, ballonger og snømenn levde farlig en stund der. Gløgg og kaker rundt bålet til slutt.

27. desember 2017 · Kvithammer  
Inge Auran er i gang med våpenstativ til Selbuskogen.

29. november 2017 · Stjørdal  
Nå må vi smi mens isen er kald og sneen er fraværende....  
I morgen blir det alternativ langrennstrening for både 04-06 gruppa og 15+++gruppa. Vi møtes ved Skatval kirke kl 1730. Kjører så opp til Kleiva og går derfra til Bergsetertjønna (se bilde). På Bergsetertjønna har vi en



28. desember 2017  
Hei. Kjøkkenet er i fjøset, men må bli monter i hytta vår. Noen som blir med onsdag 3. og torsdag 4. januar å skru sammen skap? Start 1800 begge dagene!



20. januar 2018  
Noen pølbilder fra KM sprint på Steinkjer. Gratulerer til kretsmeester Jonas Maale M20-21, Ane Teoline Ulset J15 og Jørgen Vassli G13, og til Thomas Reitan som bestemann i G12. Gratulerer med KM-medaljer til Ingrid, Sofie, Kristina og Ingeborg, og til alle for god innsats!



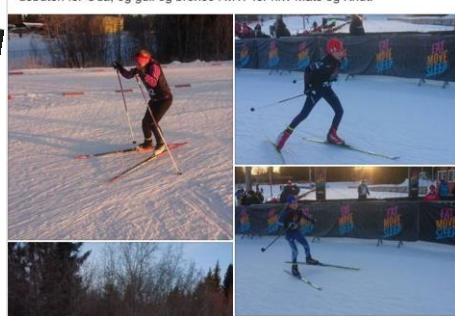
26. januar 2018  
Klart for renn...



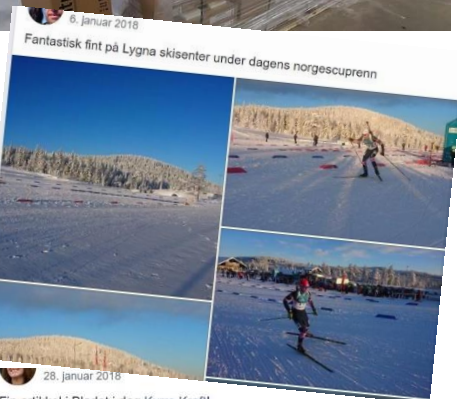
2. februar 2018  
Sølv- og bronsemedaljestene. Lotte, sølv i NC for kvinner senior fellesstart. Sverre, bronse i jrNm M20-21 fellesstart. Vi gratulerer



13. januar 2018  
Fin vinterdag og super innsats på Saupestad og Bama skifestival. Fullt hus i debuten for Oda, og gull og bronse i M17 for hhv Mats og Knut.



Hoppeskole i Klempen 3 mandager etter hverandre med start 29 januar kl 18. Fra 8 år. Ta med skisko for NNNbinding, gjerne alpinhjel og briller også. Ski lånes ut. Instruktører vil være 2 elever fra Heimdal vgs. De som vil gå telenorkarusell først er velkommen til hoppbakken etterpå.



28. januar 2018  
Fin artikkel i Bladet i dag Kyrre Kraft!



BLADET.NO  
- Lettere å gå på trening når vi er flere  
Skatval Skilag stilte med fem jenter i J15-klassen under Trøndercupen i...

5. februar 2018

Vi gratulerer 😊



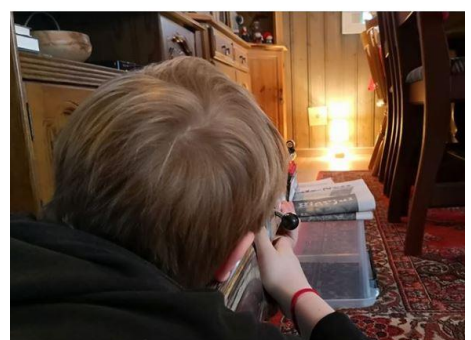
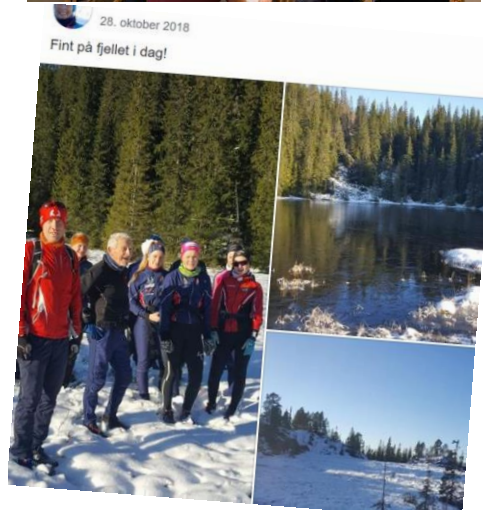
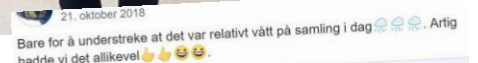
BLADET.NO  
Til junior-VM i skiskyting  
Sverre Dahlen Aspenes fra Skatval Skilag til Estland.

2. mars 2018 · Ringsaker

Første runde i sitt første Hovedlandsrenn.









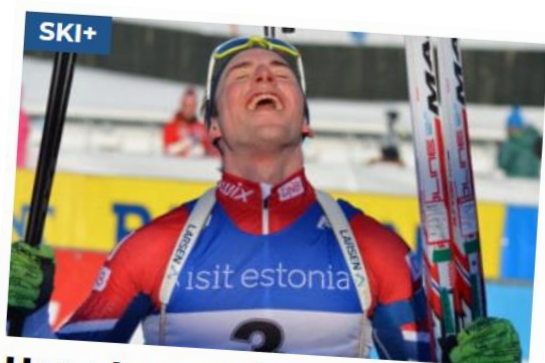
## Sverre fra Skatval er verdensmester

*Sverre Dahlen Aspenes fra Skatval gikk et drømmeløp og knuste konkurrentene på søndagens jaktstart i junior-VM.*



- Jeg forventet å være med i medaljekampen, men at jeg skulle skyte 20 treff – og ja... Nei. Dette er bare helt rått. Jeg er målløs. Det er egentlig et helt rått løp, sier Aspenes

Lørdag kunne Sverre Dahlen Aspenes juble for bronse på sprinten i junior-VM. Søndag gikk Skatval Skilag-utøveren ut 29



## Han skulle bli best i verden. Nå er han det!

2. May 2018

Sverre Dahlen Aspenes tok gull på junior-VM i skiskyting. Det er ikke tilfeldig. SkiSport tok en prat med den ferske verdensmesteren bare dager etter at han vant gull på jaktstarten i junior-VM i Otepää i Estland, dagen da alt stemte for 20-åringen fra Skatval i Trøndelag. Sverre Dahlen Aspenes...

Skisport.no 02.05.2018

Knuste alle på jaktstarten i junior-VM:

## Nå er Sverre god som gull!

- Dette er dritstort! sier en opprømt Sverre Dahlen Aspenes (20).



Sverre Dahlen Aspenes (tv.) tok gull på jaktstarten i junior-VM i skiskyting søndag ettermiddag. Her jubler han sammen med lagkameraten Johannes Dale som tok bronse søndag. FOTO: PREUSS

Skiskytteren fra Skatval skjøt fullt hus på alle de fire skytingene på jaktstarten i Estland søndag ettermiddag. Sverre Dahlen Aspenes kunne juble for et suverent VM-gull da han gikk over målstreken i Otepää.

- Drømmeløp

I mål var 20-åringen hele 1,21 minutter foran franske Martin Perrillat Bottonet. Nordmannen Johannes Dale tok tredjeplassen.

- Dette er dritstort! Det er rimelig mye kok her nå. Det ble et drømmeløp, sier Aspenes til Bladet på telefon fra Estland.

Han hadde et godt utgangspunkt etter lørdagens sprint der han endte på en tredje plass. (Bladet 04.03.2018)



# Innfallsporten til skiskyting

Har du lyst til å prøve skiskyting? Da må du gå veien om skiskyttereskolen som Skatval Skilag gjennomfører hver høst i oktober, rett etter høstferien.

Gjennom skiskyttereskolen får du mulighet til å lære deg å skyte med skiskyttergevær. Du vil få innføring i sikkerhetsregler og grunnleggende skytetekniske ferdigheter som skal føre til at DU treffer blink!

I løpet av skiskyttereskolen vil du også få mulighet til å leke masse enten med joggesko eller ski på beina. Gjennom ulike aktiviteter får du trent grunnleggende fysiske ferdigheter som blant annet utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke. Det året du fyller 10 år kan du begynne med skiskyting, og du vil gjennom skiskyttereskolen få den nødvendige informasjon og veiledning som skal til for at du skal få glede, inspirasjon og utbytte av å drive med skiskyting.



Kyrre Kraft instruerer



Våpentilvenning allerede første kvelden



## Yoga

Hver onsdag kveld i skihytta kl 20.30-22.00, dempes lysene og skihytta gjøres om til en behagelig yoga-arena, der du kan finne roen og forbedre fleksibiliteten i kroppen, midt i en travel uke.

### Litt om YIN YOGA

I Yin yoga utføres alle øvelsene sittende eller liggende, og tilpasses alle ved hjelp av brikker, bolster, pledd og belter. Vi blir i hver posisjon i 3-5 minutter og jobber da med fleksibilitet og mobilitet i bindevev og dyp muskulatur. Vi opprettholder leddenes bevegelse og øker blodsirkulasjonen. Det fokuseres på de store muskelgruppene rundt hofter, bekken og korsrygg slik at kroppens energiflyt og rørlighet blir mer fleksibel.

Øvelsene blir utført i stillhet og bevisst tilstedeværelse. Yin yoga både mykner, åpner og styrker kropp og sinn, her finner du roen med enkle øvelser.

Fordeler ved regelmessig yin yoga:

- Roer ned og balanserer sinn og kropp
- Reduserer stress og uro
- Økt blodsirkulasjon
- Forbedrer fleksibiliteten i kroppens muskler og bindevev



Ønsker du å være med på yoga,

ta kontakt med Hilde Hagen-Diez på mobil 92 22 48 12 eller meld deg på via nettsiden [yogahill.no](http://yogahill.no)

## Vet du at..

Det er **hoppeskole** i Klempen hver torsdag i februar/mars hvis det er nok snø? Kom og prøv, du også! Hoppaktivitet vil det også være under Barne-OL (Selbuskogen) den 3. mars og på familiedagen i Klempen, evt. Selbuskogen den 17. mars. Velkommen – vi blir hoppende glad for å se deg 😊

# Hedres den som hedres bør

**Kristel Buan Linset** og **Kyrre Kraft** mottok hedersprisen i 2018 for super innsats i skiskytterutvalget i mange år og ellers som trener og inspirator for både utøvere og foreldre, og for arrangement som skiskytterskole og familiehelg. Begge er en ressurs for klubben og det var skikkelig artig å kunne hedre disse ildsjelene på denne måten.



En annen ildsjel som har bidratt i flere tiår er **Odd Wangberg** og på sesongavslutningen ble Odd æresmedlem av Skatval skilag. Han holder beitepusser, traktor og strøing i gang og er en kløpper til å få folk med på diverse prosjekt. Han er i dag frontfiguren i KlempenVenner og vaktmesteren for skihytta. Veldig festlig å kunne gjøre stas på denne ressurspersonen i klubben.

Ellers er jo avslutningen en gylden anledning til å hedre utøverne våre, som tross alt er grunnen til at vi holder på engasjementet vårt og tilrettelegger for klubbens aktiviteter.



## Lussekatter for KlempenVennene



Stjørdals-Nytt og Radisson Blu Hotel Trondheim Airport ga bort 600 lussekatter i desember og 25 stykker gikk til KlempenVennene. På kort varsel samlet seg flere medlemmer i skihytta til en trivelig stund med en god kopp kaffe med lussekatter, pepperkaker og sjokolade til. Som alltid gikk praten livlig og satt latteren løst.

Fra venstre rundt bordet - Per Krøke, Målfrid Røkke, Knut Røkke, Gunnar Julseth, Bjørnar Kyllø, Magnar Vik, Magnar Valstadsve (ved bordenden), Kolbjørn Langåssve, John Rømo, Jostein Skatval og Odd Wangberg. Foto: Els





# GULL TIL NORD-TRØNDELAG!



Skiskytter NM del 2 ble innledet med stafetter, på selveste OL arenaen fra 94, ja du husker nok rett, Lillehammer! Jeg hadde fått tildelt ankeretappen og gledet meg til å komme i gang med de siste konkurransene sesongen 17/18.

Marit Skogan fra Steinkjer leverte en solid første etappe, og vi hang godt med. På andre etappen skjedde det mye og Tonje Skjelstadås hadde virkelig fått fart på skiene denne dagen, og ga meg klappet på skuldra på andreplassen!

Jeg hadde vært i min egen boble, varmet opp og forberedt meg på å gå mitt eget løp, og hadde ikke helt fulgt med på hvordan vi lå an. Det å gå ut i medaljekampen i NM var noe jeg bare hadde håpet på, og nå var vi plutselig midt opp i det! Med litt ekstra nerver på plass ga jeg gass og startet jakten på gullet, det var en del sekunder som måtte hentes inn. Jeg klarte å fokusere på mitt eget løp, og ikke la meg påvirke av de andre. For det var mange som lå tett og var med i medaljekampen.

På standplass var jeg offensiv og lot ekstraskuddene stå ubrukt. Etter siste skyting lå jeg fortsatt på andre plass, men jeg kunne se ryggen til gullet! Alle trønderne som var på stadion heiet meg fram i hele løypa. Inn på stadion lå jeg i ryggen på teten, Oslo & Akershus, der det var ei god venninne av meg som gikk. Og hun var ganske god på å spurte, visste jeg. Så jeg tok ingen sjanse og satte inn et rykk inn på stadion og ga alt jeg hadde inn til mål, turte ikke snu meg, livredd for at hun lå rett bak meg..

Det å kunne krysse målstreken på det viset, og ta et historisk NM gull for Nord- Trøndelag skiskytterkrets sammen med to andre var en helt vanvittig deilig følelse! Det er ikke ofte vi går stafetter i skiskyting, og å lykkes, og det attpåtil i et NM, ja det var bare helt rått!

Hilsen fra Lotte

## Trimpoeng APPellerer fortsatt

Skatval Skilag og IL Fram har i flere år hatt trimkasser hengende på Skatval, og mange av disse har blitt hyppig brukt. Når vi i 2017 tok i bruk appen *Trimpoeng* fikk vi en overveldende respons, og et ønske fra veldig mange om å fortsette med dette. Siden vårt hovedmål er å få folk ut i våre flotte omgivelser etterkommer vi selvsagt dette.



Hilsen fra Trimgruppa IL Fram/ Skatval Skilag

### Vet du at..

Det er en ny hoppbakke i byen?

Den ligger ved Haraldreina skole og heter Kråka (K4).

Bare prøv den og etterpå kan du prøve deg i litt større bakker i Klempen, Skatval.

VI SEES!



# TRENINGSTIDER SKATVAL SKILAG 2018/2019

| LANGRENN/SKISKYTING (Klempen / skytehallen / <b>Selbuskogen</b> ) |                       |             |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Tid                                                               | Aktivitet             | Gruppe      | Trenere                                                               |
| <b>Mandag</b>                                                     |                       |             |                                                                       |
| 17.30 - 18.30                                                     | Barmark               | 2008        | foreldre                                                              |
| 17.30 - 18.45                                                     | Skiskyting            | 2004-2006   | Ståle Kvernørød, Tore M. Remman, Arve Vassli (+ foreldre)             |
| 18.30 - 20.00                                                     | Skiskyting            | 1998 -2004  | Kyrre Kraft, Tore M. Remman, Geir Aspenes, Ellen Nielsen (+ foreldre) |
|                                                                   |                       |             |                                                                       |
| <b>Tirsdag</b>                                                    |                       |             |                                                                       |
| 18.00 – 19.00                                                     | langrenn              | 2007-2008   | Jon Erik Hallan (+ foreldre) - fra medio desember                     |
| <b>Onsdag</b>                                                     |                       |             |                                                                       |
| Fra 18.00<br><b>(18.30)</b>                                       | Skiskyting<br>98 - 04 |             | Kyrre Kraft, Tore M. Remman, Geir Aspenes, Ellen Nielsen (+ foreldre) |
| 18.00 – 19.15                                                     | skiskyting            | 07 - 08     | Svein-Olaf Linset                                                     |
| <b>Torsdag</b>                                                    |                       |             |                                                                       |
| 17.30 – 18.30                                                     | Langrenn              | 04 - 06     | Rikard Ulset, Asgeir Lorås, Kyrre Kraft + foreldre                    |
| 17.30 – 18.30                                                     | skileik               | 09-10-11    | Bente Dullum og Einar Wangberg + foreldre                             |
| 18.30 – 20.00                                                     | Langrenn              | 03 og eldre | Rikard Ulset, Asgeir Lorås, Kyrre Kraft + foreldre                    |
|                                                                   |                       |             |                                                                       |
| <b>Søndag</b>                                                     |                       |             |                                                                       |
| 10.30 - 12.30                                                     | Løpetur               | Alle        | Jostein Skatval (oppmøte ved Skatval kirke) – august til nov/des      |

| HOPP                                |              |      |                                                          |
|-------------------------------------|--------------|------|----------------------------------------------------------|
| <b>Tirsdag (Skatvalshallen)</b>     |              |      |                                                          |
| 18.00-19.00<br>(17.30 – oppvarming) | Halltrening  | Alle | Espen Klefsåsvold (Kjell Brage Lunnan, Håvard S. Lunnan) |
| <b>Torsdag (i Klempen når snø)</b>  |              |      |                                                          |
| 18.00-19.00                         | Hopp-bakkene | Alle | Espen Klefsåsvold (Kjell Brage Lunnan, Håvard S. Lunnan) |
| 18.00 -                             |              |      | Fra januar: Hoppskole hver torsdag                       |

| TRIM                                            |                        |                |                  |
|-------------------------------------------------|------------------------|----------------|------------------|
| <b>Styrke / kondisjon (Skatval samfunnshus)</b> |                        |                |                  |
| <b>Mandag</b>                                   |                        |                |                  |
| 19.00-20.00                                     | Styrke (Sirkeltrening) | Åpent for alle | Linda Indergaard |
| <b>Torsdag</b>                                  |                        |                |                  |
| 19.00-20.00                                     | Step / styrke          | Åpent for alle | Lene Tronseth    |



|                                                       |                       |                   |                                                                      |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Basistrening for ungdom 13-19 år (Friskgården)</b> |                       |                   |                                                                      |
|                                                       |                       | avventer påmeldte | Ta kontakt med                                                       |
|                                                       | Variert styrketrening |                   | <a href="mailto:anita.floan@hotmail.com">anita.floan@hotmail.com</a> |

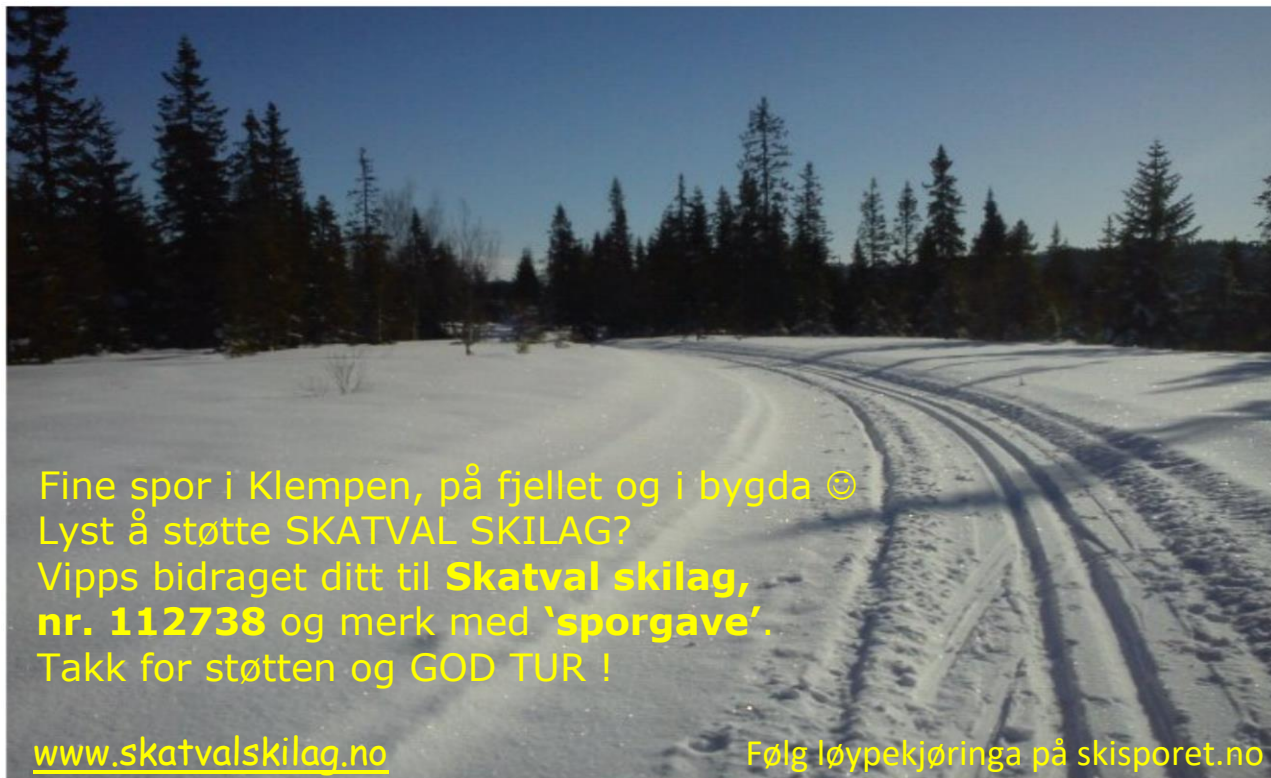
|                                   |                           |                                           |                     |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| <b>Basistrening (Friskgården)</b> |                           |                                           |                     |
| <b>Tirsdag</b>                    |                           |                                           |                     |
| 20.00-21.00                       | Sirkeltrening m/apparater | Åpent for alle. Påmelding                 | Maren Vollan        |
| <b>Torsdag</b>                    |                           |                                           |                     |
| 19.30-20.30                       | Sirkeltrening m/apparater | Åpent for alle. Påmelding                 | Vilde Fasteraune    |
| <b>Fredag</b>                     | <b>(Skatvalshallen)</b>   |                                           |                     |
| 18 - 19                           | styrkeøvelser             | Åpent for alle fra 5. klasse til 100 år ☺ | Damelaget i IL Fram |

|                                                                        |             |                            |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Gubbetrim</b> (oppmøtested, se facebook på "Snowteam/TRIM Skatval") |             |                            |                                                 |
| <b>Tirsdag</b>                                                         |             |                            |                                                 |
| Fra kl 20.00                                                           | Jogging/ski | Åpent for alle, også damer | Intitiativtakere Einar Wangberg og Asgeir Lorås |

Allidrett / idrettskole, se egne planer på nettsidene til Skatval skilag og IL Fram.

## Kontaktpersoner i Skatval skilag 2018-19

| FUNKSJON                | NAVN                | TELEFON                               | E-POST                                                                                 |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>STYRET</b>           |                     |                                       |                                                                                        |
| Leder                   | Els De Keyzer Lie   | 922 09 448                            | <a href="mailto:elsdklie@gmail.com">elsdklie@gmail.com</a>                             |
| Nestleder               | Inge Auran          | 959 93 420                            | <a href="mailto:iauran@broadpark.no">iauran@broadpark.no</a>                           |
| Kasserer                | Gunn I. Fornes      | 952 93 139                            | <a href="mailto:gunn.fornes@ntnu.no">gunn.fornes@ntnu.no</a>                           |
| Sekretær                | Pål Martin Daling   | <a href="tel:97177008">971 770 08</a> | <a href="mailto:pmdaling@hotmail.com">pmdaling@hotmail.com</a>                         |
| Styremedlem             | Margrete Mære Husby | 482 37 707                            | <a href="mailto:margretemhus@gmail.com">margretemhus@gmail.com</a>                     |
| Varamedlem              | Espen Klefsåsvold   | 952 44 352                            | <a href="mailto:espen.klefsasvold@ntebb.no">espen.klefsasvold@ntebb.no</a>             |
| Varamedlem              | Målfrid Røkke       | 992 25 590                            | <a href="mailto:maalfridroekke@hotmail.com">maalfridroekke@hotmail.com</a>             |
| <b>UTVALGENE</b>        |                     |                                       |                                                                                        |
| Leder langrennsutvalg   | Jon Erik Hallan     | 901 03 793                            | <a href="mailto:jonehallan@hotmail.com">jonehallan@hotmail.com</a>                     |
| Leder skiskytterutvalg  | Kristel Buan Linset | 477 58 737                            | <a href="mailto:kristel.linset@malvik.kommune.no">kristel.linset@malvik.kommune.no</a> |
| Leder hopp/kombinert    | Espen Klefsåsvold   | 952 44 352                            | <a href="mailto:espen.klefsasvold@ntebb.no">espen.klefsasvold@ntebb.no</a>             |
| Leder trimutvalg        | Hilde Landfald      | 412 53 931                            | <a href="mailto:hilde.landfald@hotmail.com">hilde.landfald@hotmail.com</a>             |
| Leder allidrett         | Maren Vollan        | 92 29 71 76                           | <a href="mailto:maren.vollan@gmail.com">maren.vollan@gmail.com</a>                     |
| Leder idrettskole       | Morten Hedstein     | 74803875                              | <a href="mailto:morten.hedstein@gmail.com">morten.hedstein@gmail.com</a>               |
| Leder skihytte/kiosk    | Kirsti Bakken       | 907 43 540                            | <a href="mailto:kirsti.bakken@ntebb.no">kirsti.bakken@ntebb.no</a>                     |
| Leder valgkomité        | Björg H. Daling     | 97129039                              | <a href="mailto:bjorg_helland@hotmail.com">bjorg_helland@hotmail.com</a>               |
| Leder skihytte / utleie | Håvard Beitland     | 926 92 623                            | <a href="mailto:beitland@gmail.com">beitland@gmail.com</a>                             |



Fine spor i Klempen, på fjellet og i bygda ☺  
Lyst å støtte SKATVAL SKILAG?  
Vipps bidraget ditt til **Skatval skilag**,  
**nr. 112738** og merk med '**sporgave**'.  
Takk for støtten og GOD TUR !

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

Følg løypekjøringa på skisporet.no



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



**NORBIT**

