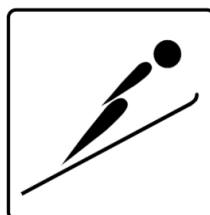


SKATVAL SKILAG

SKIGANG 2017



www.skatvalskilag.no

Godt Nytt År alle sammen!



Vi er litt senere ute med 2017 utgaven av Skigang, det har vært mye annet i høst..

I skrivende stund er det snø i Klempen ☺ og skihytta er fremdeles under rehabilitering. Klubbhuset er utvidet og har gjennomgått en totalrenovering innvendig ellers. Gunnar Skjervold og Tjenesteservice har full kontroll over prosjektet. Vi gleder oss til å ta i bruk et større allrom og nytt kjøkken, vi fant oss veldig til rette i nystua på årsmøtet i hvert fall! Toalettet vil være tilgjengelig på dagtid for alle brukere av Klempen etter hvert. Håper alle vil sette pris på dette og hjelper oss å holde rommet rent og pent!

Benytter anledningen til å rose alle involverte for sin frivillige innsats og særlig *KlempenVennene med Odd Wangberg* i spissen. De ble ferdig med paviljongen i januar, og stilte på utallige dugnader i skihytta i tillegg til mange andre oppgaver gjennom året.

Sesongen 16/17 hadde som alltid noen oppturer og nedturer for utøverne, men stemningen i gruppa svikter aldri! Det er så artig at så mange bidrar til gode opplevelser og at alle er klare for å hylle gode prestasjoner og like mange klare for å bygge opp selvtilliten igjen etter en liten skuffelse i løypa, på standplass eller i bakken.. Mange positive mennesker sørger for energi og glød i skilaget, og så er det alltid en ny trening, konkurranse eller samling i godt selskap!

Flere skiskyttere i skilaget har representert Norge og Skatvalsklubben i utlandet. Sverre Dahlen Aspenes deltok i junior EM i Nove Mesto, Tsjekkia, og Lotte Lie kvalifiserte seg til IBU cupen nå i desember og deltok både i Lenzerheide, Sveits, og Obertilliach, Østerrike. Begge skiskyttere er i form og vi gleder oss til å følge de og resten av troppen de kommende månedene! En flott gjeng 16 åringer har kommet opp i juniorklassen og har på nyåret debutert i Norgescupen, og en gjeng herlige jenter er klar til å gi alt på Hovedlandsrennet i Brumunddal. Skilagets seniorhopper, Håvard Svingen Lunnan, har fått en god oppkjøring i sommer og høst og satser friskt. Starten på sesongen var god, han kvalifiserte seg til å hoppe i A-klassen!

Regner med at dere vil følge våre utøvere gjennom sesongen som nå er i gang, jeg kan love dere en masse spenning! Det er utrolig mange som er involvert i klubbens drift og jeg vil takke hver og en av dere for bidraget deres, uten dere kan Skatval skilag simpelthen ikke være en sånn velfungerende klubb.

MANGE TAKK!

Lykke til med en ny sesong og med et nytt år fylt av muligheter!

**Vinterhilsen fra Els De Keyzer Lie,
leder for Skatval skilag**



Vet du at...

...forrige sesong arrangerte Skatval skilag sitt første ordentlige skiskytter-renn, *Hegra Sparebanksprinten*, på Selbuskogen med rundt 200 deltakere.

...årets Hegra Sparebanksprint var den 27.januar. Det er renn nummer tre i Trøndercupen (TC3).

...Trøndercupen består av sju renn og ender opp med en finale på Hauka skistadion hvert år. I tillegg til ære og berømmelse, kjempes det om gultrøya (sammenlagtvinner) og skyttertrøya (flest treff) til odel og eie.



Skihytta 2.0



Skihytta i Klempen er under full oppgradering. Gunnar Skjervold og firmaet hans, Tjenesteservice, i



samarbeid med KlempenVenner og masse andre gode hjelpere er i full sving med å oppdatere klubbhuset vårt!

Bygget er utvidet med 40 m², nytt kjøkken og nytt

sanitæranlegg blir anlagt og fellesrommet har fått nye vegger, nytt gulv og nytt tak. Prosjektet tar litt lenger tid enn antatt, så alt normalt der. Fokuset er på universell utforming sånn at hytta skal være fysisk tilgjengelig for alle. Satser på at hytta vil være totalrenovert i løpet av våren, men allerede 22. januar håper styret å kunne avholde årsmøtet i det nye oppholdsrommet.

Oppsummering fra den eldste skiskyttergruppa

Fram til sommeren bestod gruppen av 2001-årgangen og eldre utøvere. Hovedtrenere var Geir Aspenes og Ketil Lie. Andre involverte på trenersida var Ane Henriette Børseth-Vassend, Kyrre Kraft, Svein-Olaf Linset, Jakob Haugen, Rune Maalø. Det ble en sesong preget av sykdom blant flere av utøverne, men til tross for dette har de også i år gått mange gode skiskytterrenn.

Treningsoppmøtet, treningsviljen og idrettsgleden var veldig bra i gruppa. Vi har benyttet oss av både Klempen og Selbuskogen.



Vi gjennomførte skyte- og kombinasjonstrening to ganger per uke og langrennstrening hver uke. Godt oppmøte på hver trening. I tillegg har gjengen fra Meråker videregående deltatt på noen treninger. Langrennstreninger har vært gjennomført hver uke, dog tilpasset mtp konkurransene i helgene. Målet med treningene har i hovedsak vært å øke farten i sporet gjennom å øke kapasiteten til den enkelte og gruppa som helhet, samt å videreutvikle tekniske ferdigheter.

Fra i sommer har gruppa bestått av 2003-årgangen og eldre utøvere. Trenere er Kyrre Kraft, Tore Morten Remman, Asgeir Lorås, Rikard Ulseth. Andre involverte på trenersida er Bård Solberg, Jakob Haugen, Arve Vassli.

Vi startet sesongen 2017/2018 med å slå sammen 2003 årgangen med de eldre utøverne i klubben vel vitende om at 6 av 7 fra 2001 årgangen ville begynne på Meråker vgs fra høsten av.

I mai og juni hadde vi én organisert skytetrening i uka, der fokus var å holde ferdighetene ved like, samt å bli mer presis som skytter. Etter skolestart har vi gjennomført skyte- og kombinasjonstrening 2 ganger pr. uke. Videre har vi hatt 1 økt intervall løping hver uke, samt muligheten til å delta på langturene hver søndag.

I tillegg til egne treninger har det vært arrangert treningssamlinger i regi av NTSSK, YS og Skatval skilag der utøverne har deltatt. I høst og tidlig vinteren har det vært meget godt oppmøte på alle treningene. I skrivende stund er alle utøverne i gang med sesongen sin og det er artig og inspirerende å se klare antydninger på at treningsarbeidet bærer frukter i form av bedre prestasjoner på standplass og i sporet.



Skatvals sprekeste

Han har allerede vært en legende i mange år og går for å være en levende institusjon ikke bare i Skatval skilag, men også i skimiljøet i hele landet. Vi snakker selvfølgelig om Jostein Skatval, en tøff 80-åring som fortsatt holder koken.

Siden 1970-tallet har han vært primus motor for å planlegge og lede søndagsturene på 2-3 timer rundt om på Forbordsfjellet. Her har både trimmere, turgåere og idrettsutøvere vært med. Han ville ikke ha så mye oppmerksomhet rundt 80-årsdagen i høst, men på en av søndagsturene



Jubilanten blant trimmere og aktive skiskyttere



rett etter dagen ble han overrasket på Svartkamhytta. Her fikk Jostein den oppmerksomheten han fortjente med alkoholfri champagne, kaffe og kaker. Det ble mange lovord og mye takknemlighet fra de tilstede. Jostein satte stor pris på den oppmerksomheten og de positive tilbakemeldingene. Vi i Skatval skilag takker igjen for de flotte turene du har gitt oss og håper du holder på til du blir 100!



Lang lang rekke, bak Jostein selvfølgelig 😊

Arrangementsoversikt 2018

Rød = egen dugnadsinnsats kiosk, løyper, tidtaking mm

Arrangement	Dato	Sted
Dalførekarusell 1 (klassisk)	10.01	Vårtun eller Selbuskogen kl 18.30
Telenorkarusell 1	22.01	Klempen (snøforbehold)
Trøndercup 3 skiskyting	27.01	Selbuskogen
Telenorkarusell 2	29.01	Klempen (snøforbehold)
Dalførekarusell 2 (fristil)	31.01	Klempen eller Selbuskogen kl 18.30
Barneskifestival / Statoil Familiedag	04.02	Selbuskogen
Telenorkarusell 3	05.02	Klempen (snøforbehold)
Skjelstadmarkstafetten (kl./fri)	12.02	Vårtun
Dalførekarusell 3 (klassisk)	14.02	Åstjønna eller Selbuskogen kl 18.30
Skatvalsrennet (kretsrenn langrenn)	03.03	Klempen, evt Selbuskogen
Skidag på Forbordsfjellet	03.03	Åpen Svartkamhytta med salg kl 11–14.30 (trim)
Barne OL	04.03	Selbuskogen
Dalførekarusell 4 (fristil)	07.03	Selbuskogen kl 18.30
Dalførekarusell 5 (fristil)	21.03	Selbuskogen kl 18.30
Stjørdalsmesterskap		
Forbordsfjellet Opp (tidtaking)	29.05	Forbordsfjellet, Skatval
Skogsløpet under LS 2018	09.08	Frigården, Lånke

Reisebrev fra Sverre i Nove Mesto



Jeg er 20 år og var på min første skiskyttertrening i Klempen høsten 2007. I skrivende stund er jeg i gang med min siste sesong som junior, og mitt store mål er junior-VM i februar. Høydepunktet forrige sesong var at jeg fikk konkurrere for Norge under junior-EM i Nove Mesto, Tsjekkia. Her er et lite innblikk fra turen og hvordan det er å få konkurrert utenfor landegrensene.

Vi var tre gutter og tre jenter som ble tatt ut, og vi dro sammen med to trenere og en skismører til Nove Mesto og Vysocina Arena. I fjor solgte de hele 110 000 billetter når verdenscupskuset i skiskyting kom på besøk! Vi forventet selvsagt ikke like mange da vi skulle gå, men det var en del som hadde tatt turen. Vi møtte folk fra over 30 forskjellige nasjoner der, og det er da følelsen av hva man er med på begynner å synke inn. En annen ting som selvsagt er litt stas med å konkurrere på vegne av Norge, er å bli kledd i de norske fargene, da føler man seg litt ovenpå. Her var det ikke rom for å kle seg i Skatval Skilag-jakka, for å si det sånn.

Fredag var treningsdag og da gjorde vi oss kjent med løypa, fikk inn godfølelsen på standplass og testa ski som smørerne hadde fiksa til oss. Etter en slik treningsdag er det viktig å sette seg ned og lage en god plan for morgendagens konkurranse. Det ble ikke mye sightseeing, selv om jeg gjerne skulle sett mer av Nove Mesto. Fritida ble brukt rundt matbordet eller i senga.

Konkurransedagen startet med frokost, en liten løpetur og mer tid under dyna før avreise til stadion. Det krydde av folk i løypene som gikk rundt der vi bodde, og det kunne minne om en god dag på Selbuskogen 😊



Rutinene rundt konkurransen var også en litt annen opplevelse. Når man går renn i Norge er det gjerne en del dødtid mellom for eksempel innskyting og oppvarming. Her handlet det derimot om å bruke så lite tid på stadion som mulig, og når jeg skulle starte 15 minutter etter en av de andre gutta, så ble jeg også kjørt ned til stadion 15 minutter etter. Skitest, innskyting og oppvarming gikk slag i slag fra jeg kom på arenaen. Og plutselig sto jeg på startstreken. Selv om det var mye nytt, norske farger på klærne og fremmede konkurrenter, så var fortsatt oppgavene de samme. Og idet startskuddet gikk for min del, så var jeg som vanlig i «bobla». Det ble et godt løp. Ni treff er ikke verst på en sprint, og selv om jeg startet ut litt vel friskt så sto jeg løpet greit og ble nummer 12. En debut jeg var godt fornøyd med, og et godt utgangspunkt før den påfølgende jaktstarten. Og etter løpet var det selvsagt samme prosedyre med kjapp nedgåing og en liten joggetur før det var full fart tilbake til der vi bodde. Og gjett hva jeg gjorde da? Rett i seng, selvsagt!

På jaktstarten dagen etter ble det meste gjort som dagen før. Men det å stå på start før en jaktstart er noe helt annet. Der er det førstemann til mål, men du må likevel vente på tur før du får sette av gårde. Her var det i tillegg tyskere, russere, tsjekkere og franskmenn på alle kanter, og slikt setter i hvert fall ikke noen stopper for motivasjonen! Jeg hadde litt stang ut på første skyting, og havnet litt nede på listene der, men hentet meg godt inn igjen. Formen i sporet var også bedre enn dagen før. Etter 5 runder i den knallharde løypa og et spurtoppgjør med en hviterusser, gikk jeg i mål som nummer 13. Nok et resultat jeg absolutt kunne leve med, og ikke minst kult å se at avstanden opp til de beste juniorene i Europa (og verden) ikke var avskrekkende i det hele tatt.

Først og fremst var denne turen veldig lærerik. Det ligger mye erfaring i det å få dratt på en slik tur og det er veldig triggende for fremtiden. Å få dra rundt slik mange ganger i året må jo være drømmen! Samtidig er det også morsomt å se at skiskyting har en sterk posisjon også i andre land. Og dersom det var noen tvil, det finnes folk som går fort på ski og skyter godt utenfor Norge også!

På gjensyn!

Sverre Dahlen Aspenes

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.

Via våre nettsider kan du 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 medlemsregisteret. Du får tilsendt faktura på medlemskontingent på e-post eventuelt pr post hvis du ikke har e-post.

Nettadresse for innmelding er <http://www.skatvalskilag.no/blimedlem> Alternativt kan du ringe kasserer Gunn Fornes tlf **95293139** og medlemsregistreringen kan foretas pr telefon. Du får tilsendt faktura på e-post eller pr post hvis du ikke har e-post.

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

Medlemskap for 2018 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 Gunn Fornes: kasserer@skatvalskilag.no eller på telefon.

I 2017 var det ca 500 medlemmer i alle aldre i Skatval Skilag, bli med du også!

Vi vil gjerne bli flere, velkommen i Skatval Skilag ☺

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.

Hederspriser til hederskarer

2017 fant styret det på tide å tildele skilagets hederspriser til to 'gamle travere' som har lagt ned mange timer med arbeid for skilaget i flere år.



Jorulf Fløan sikrer løypene på Fjellet når snøen kommer. Hver sesong klatrer han opp i tråkkemaskinen sin og preparerer løypene på Forbordsfjellet. Tråkkemaskinen har han kjøpt selv, den er hans egen, men løypene ligger klare på Fjellet for hele bygda og flere utenfra. KlempenVennene har satt opp en garasje for maskinen, så nå står den under tak. Og neste generasjon er allerede med i svingene. Kanskje vi er sikret spor på Fjellet i mange år fremover?



Leif Erling Kvaal har hatt forskjellige verv i skilaget i mange år. Han har vært med i styret og stell, han stiller som starter og sender ungene i tur og orden ut i løypene, han har vært med og klarstilt arenaen for aktivitet,.. Hva er det denne mannen ikke har bidratt med? Nå er han også en av våre viktige brikker i tidtakerteamet og stiller alltid opp der det trengs. Det er fantastisk med folk som sier 'JA!'

Gratulerer med prisen, begge to! Håper dere ikke gir dere og at dere fortsatt har lyst å være en del av skilagsmiljøet! Kan ikke tro annet enn at innsatsen deres er til glede og inspirasjon for mange 😊

Kretsstyret - et sted å være etter at de aktive har flyttet ut..

Det virket langt frem og i det fjerne, å tenke seg en hverdag uten daglige turer til Klempen, Selbuskogen eller mange av de andre perlene av skiområder i regionen. For det måtte jo skje når hybel på Meråker ble et typisk førstevalg for ungdommene og heimen ble mistenkelig stille på kveldstid. Verv i skiskytterkretsen ble "redningen".

Per i dag er Skatval Skilag solid representert i dagens skiskytterkretsstyre med Geir Aspenes som kretsleder, Nina Lareng som kasserer og Ketil Lie som sportslig leder.

Hva gjør så kretsen for klubbene? Det mest synlige er nok organisering av kretsrenn, samlinger og reiser til norgescup/NM. Nord-Trøndelag skiskytterkrets er nokså unik i skiskytter-Norge i forhold til å lage felles reiseopplegg med overnatting og transport med buss eller fly. Det er både sosialt og ikke minst blir det enklere å delta siden en ikke må ordne alt det praktiske selv.

Samlinger i barmarksesongen er også et viktig element. For klubber med få juniorer er det ekstra viktig å ha felles arenaer å treffes og matches på.

Frafall i sporten har alltid vært en utfordring, spesielt i overgang fra rekrutt til junior og etter endt videregående skole. Nåløyet for å komme inn på landslag er lite og mange private team har etterhvert dukket opp. I "eks" Nord-Trøndelag finnes det ingen, men i år har kretsen organisert et tilbud for de eldste som satser. Økonomi er en nøkkelfaktor og hvis det lykkes å få på plass sponsorer kan vi lykkes med å få enda flere seniorer til å etablere seg i regionen.

Gode forbilder er viktig for å rekruttere nye unge skiskyttere og vise de vei til sann idrettsglede og mange gylne øyeblikk både i løypa og i fellesskapet!

Facebook-året



Tore Morten Remman
27. november 2016

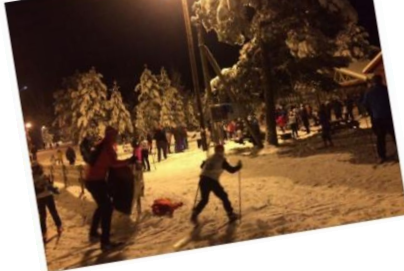
Vanskelig å ha ei dårlig helg m den her gengen. Takk alle sammen for
supert opplegg 😊



Flott gjeng på sesongens siste trening. Håper å se alle til høsten



4. januar - Sigurdal, Nord-Trøndelag
Det myldrer av skiløpere i Klampen i kveld. Dalførekursell.



Kjempejobb av arrangørstaben 😊
Var der selv som tilskuer/støtteapparat.



130 stilte til start i Klampen
130 unge skientusiaster stilte til start i årets dalførekursell som startet ved Klampen på Skatval onsdag.

Drister meg til å publisere dette i Skiskytting og langrenn.
To glade gutter på kveldens hoppøvelse. Magnus og Jørgen Kanskje.
Langrennsløpere som har lyst til å prøve seg i hoppøvelsene? Hopp og
langrenn kan som kjent forenes til kombinert! Utstyr å få lånt, bla. ski med
NNN-binding. Bakken K10, 20 og 35. Trening tirsdager kl. 1800 med trener
Mats Jacob Kverremo. For mer info, feig med på Skatval skilag hopp, eller
kontakt Espen Klefsåsvold.



Kjempesett på Statoil familiedag i dag. Mange talenter 😊. Håper noen finner
veien til neste skiskytterskole 😊



Denne gengen fra Skatval skilag gjorde sakene sine bra i helgens
Norgescup på Liatoppen i All-Lotte gikk inn til tredjeplass på sprinten lørdag.
Sverre gikk inn til fjerdeplass på fellesstart søndag. Jonas enten på 7. Plass
på fellesstarten etter å ha lukket på topp 3 underveis. God innsats og fine
plasseringer på de andre rennene også. Se hjemmesidene til Liatoppen for
mer informasjon.



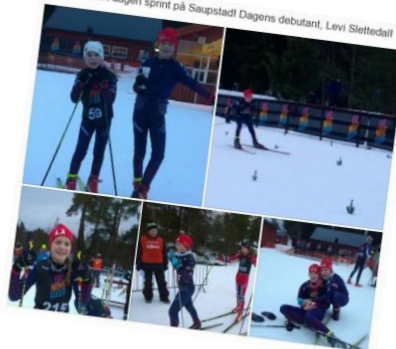
Strålende dager i Molde med supert arrangement og som vanlig trivsel
Skatvals-gjeng. Vi visste oss fram både i dag og i går. Takk for turen alle som
var med 😊



Lang, lang rekke opp til Klampen på dalføresamling i helga 😊



Flott innsats i dagen sprint på Saugstadi Dagens debutant, Levi Slettedal



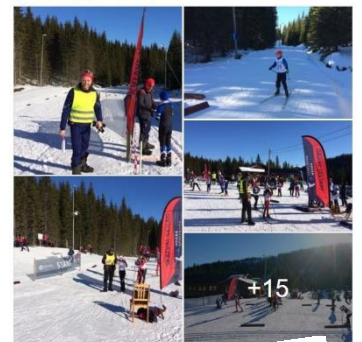
Vel gjennomført i Kollen av våre skiskyttere. Krevende forhold i løypa
spesielt for de som starta seint. Her er Audun i godt driv.



Knallfint i Klampen i kveld. God innsats i Tirilgruppa. Avslutta med julekakor
og kakao ☺. For en herlig gjeng!



Skatval skilag arrangerte et flott skirenn i Mossingdalen i dag. Supre forhold
og ei sol som ga påsketømming.



Dum og dumme



Vi fant litt av Froi sin is namn



De yngste viste seg fram i Skjelstadmarkstafetten under flotte forhold i Grova. Her representert ved de tre lagene fra Skalval Skilag i den yngste gutteklassen 🏆



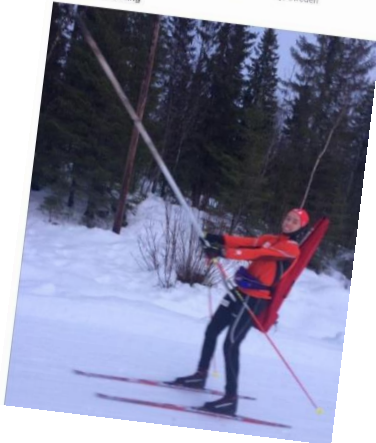
Tilsvarende dugnadsarbeid i Klampen i kveld, og disse gutta saft ikke mye på tanken. Alle skivene plukket ned, demontert og pussa, armene svastrale min. Ny del i mora kveld med litt svinging, maling og mæking. Fortsatt pias til en mannstafett på laget. Start 18. Håper å kunne montere opp igjen del meste onsdag



mette vavrisk er på i bordskassen

25. november 2016 - Undersåker, Jämtland County, Sweden

Såsom på samling



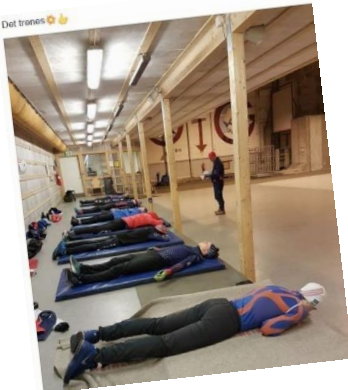
Hurral



Ulike arbeidsoppgaver på skiskytterrenn 🏆



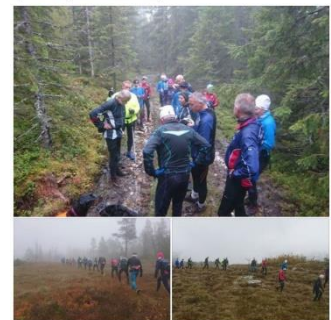
Det trones 🏆



Velfortjent hederspris til Jonulf Floan fra Skalval skilag på dagens avslutningsarrangement for innsats med egen løypemaskin på Forbordsfjellet. Leif Erling Kvaal var ikke tilstede, men er også tildelt hederspris for mangeårig innsats for skilaget



Blott i starten for dagens 16 sprekke, men fint etter hvert. Jostein tok oss med på nok en ry, kupert og flott runde. Samtidig kan vi benytte anledningen til å ønske Jostein til lykke med 80-årsdagen kommende tirsdag. Måkan til sprek 80-åring skal man vel lete lenge etter...



Vi gratulerer!



Minnestipend til Ragnhild og Sverre

Avslutningskvelden av skoleåret ved Meråker videregående skole inneholder utdelinger av vitnemål, men også ulike priser. Blant annet Magnar Lundemos m...

S-N NO



- Var som å føre ei ku

Sverre Dahlen Aspenes fra Skalval fikk nærkontakt med en elg i Meråker på siste del av påskeferien.

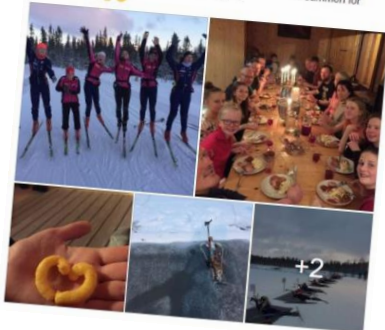
Da skal det være mulig å treffe blinkene, Jakob. Nymalt og kontrollert. Snart tomt for svart spray. Søppelekk i boksen. Bare tryd og gammen 🏆



Tore Morten Remman

27. november 2016

Vanskelig å ha ei dårlig helg m den her gjengen. Takk alle sammen for supert opplegg 🏆



Jakt eller fisketur på Saupestad i dag?



Nå som sommeren begynner å få tak gjelder det å ikke gå i fella ...



Simen kjøpte ski med 12 måneders binding

Med luft under armene

Hoppavdelinga har gjennomført forrige sesong (2017) der vi fikk flere nye medlemmer etter hoppeskolen i januar hvor vi hadde en kort periode med snø. Etter hvert har 5 medlemmer sluttet (hvorav 3 har lagt opp og 2 ikke har anledning på grunn av andre prioriteringer og snømangel), 1 er skadet/syk og 2 er aktive. I tillegg er senior Håvard S. Lunnan med i Trønderhopp, og hopper til daglig i Granåsen.

Det har vært litt lite aktivitet i hoppbakkene i oppstarten av året og våren grunnet snømangel. I sommer ble det en del hopping på plast i K10 før begge de aktive utøverne gikk over til K20. I høst/vinter har vi hatt litt snø, så vi har hatt noen hopp i K20 på vinterføre.

Hopp er en spennende idrett der utøverne får utfordret seg selv på balanse, koordinasjon, spenst, smidighet og hurtighet som er viktige faktorer for å bli en god skihopper.

Vi trener inne i Skatvalshallen tirsdager kl.18.00 – 19.00 og i Klempen når forholdene tillater det.

BLI MED DA VEL - alle er hjertelig velkommen!

Planlagte aktiviteter:

- Skatvalsrennet 21.januar i K6, K10, K20 og K35, Klempen.
- Hoppskole ca februar, Klempen.
- Hoppaktivitet på familiedagen (Selbuskogen).
- Hoppaktivitet under Barne-OL, Selbuskogen.

Trenere:

- Kjell Brage Lunnan (Skatval Skilag)
- Håvard Svingen Lunnan (Skatval Skilag/Trønderhopp)
- Mats J. Kvernmo (tidl. Trønderhopp)

Ta gjerne kontakt om det er noe du lurer på!!

Espen Klefsåsvold
leder hopputvalget
95244352



Jørgen Vassli og Magnus Klefsåsvold i full mundur



Spenstige gutter. Ole D. Alstad og Jørgen Vassli



Bakkene klare til hoppeskolen januar 2017



Håvard i luftig sving i Granåsen K 124. Ble 3. plass i Norgescuprenn



Hoppskole. Magnus Klefsåsvold klar på bommen.



Håvard på NC i Sprova, 2. plass



Håvard og Garberg (fra Trønderhopp) på NC i Stryn

Innfallsporten til skiskyting

Har du lyst til å prøve skiskyting? Da må du gå veien om skiskyttereskolen som Skatval Skilag gjennomfører hver høst 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.



Herman Linset, Aron B Børstad, Oda S Husby og Fridtjof Eriksen viser stolt fram sine diplomer, som bevis på at de er ekte skiskyttere, etter endt skiskyttereskole i Klempen høsten 2017.



KlempenVennene

Takket være KlempenVennene er mye kommet i orden i Klempen ☺ Her er 'paviljongen', Klempens utendørs treningsstudio, under tak (januar 2017).

Fra venstre: Odd Wangberg, Karl Johan Berg, John Rømo, Georg Reitan, Knut Røkke, Jostein Mæhre, Oddvar Forbord, Knut Morten Sandodden, Jostein Skatval. Foran i midten: Els De Keyser Lie



Langrenn 2017



Skatval Skilag var arrangør av det første **Dalførekarusellrennet 4.1.2017**. Takket være et stort snøfall dager før rennet, skiftet Klempen farge fra grønn til hvit og vi fikk avholde rennet på hjemmebane. Ca 120 løpere fikk testet sine skiferdigheter.



Skatvalsrennet ble arrangert 11 mars 2017. Pga for lite snø i Klempen og at Selbuskogen Skisenter var opptatt, ble rennet arrangert i Møssingdalen i Åsen. Værgudene spilte på lag, og med en lufttemperatur på 0 grader og et solfylt stadion, fikk 65 løpere gjennomført ett minnerikt skirenn. Takk til Aasguttene II som tok imot oss med velpreparerte skiløyper og et flott stadion/ klubbhus.

Det ble gjennomført ett Telenorkarusell renn/ Klubbrenn i 2017. Mange benyttet anledningen til å gå et uformelt skirenn i klubbens regi. Deltagerne bestemmer selv hvor langt de vil gå på dette rennet. Håper på flere renn i 2018..

Den 10. september 2017 arrangerte vi Dalføresamling i Klempen. Dalføresamlinger er et samarbeid med de andre skiklubbene i dalføret om 3 fellestreninger på barmark i løpet av høsten. Dette for å skape et miljø og et sosialt treff mellom utøvere. Målgruppen var fra 10 -16 år. Rundt 40 deltok på en to delt treningsøkt med lunsj på Skatval skole i pausen.

Langrennstreningen for de minste er basert på Allidrettens og Idrettsskolens foreldrebaserte treninger. Det er veldig trivelig å se at de bruker Klempen både på barmark og vinterstid. For årstrinn 2007 og 2008 ble det arrangert egne skitreninger i tillegg til Idrettsskolens time. Foreldre på disse årstrinnene stod selv for innhold og gjennomføring av treningene. Aktivitetene fant sted både i Selbuskogen og i Klempen. Etter enkelte økter ble det servert kveldsmat til ungene. For løpere født før 2007 ble det langrennstrening sammen med skiskytterne.

Langrennsutvalget setter ellers stor pris på at løypenettet i Klempen og på Forbordsfjellet brukes av mange, og oppfordrer alle til å støtte Skatval Skilag med frivillige bidrag!

Mvh Langrennsutvalget / Jon Erik Hallan



HJELP !
Vi pusser opp skihytta i Klempen.
Har du lyst å støtte oss ?
Send ditt bidrag via Vippsnr. 112738 -
Skatval skilag.
1000 takk :-)

Det er oppturene man husker!



Hei, Lotte Lie her, den eldste aktive utøveren i skilaget (hvis vi ser bort fra den store rekrutteringen i miljøklassen). Jeg har nå tatt fatt på mitt andre år som senior, og mitt 12. år som skiskytter. Jeg har vært såpass lenge med i gamet at jeg har fått erfare en del gode og vonde stunder med det å satse fullt ut på idretten sin. Det sies at man som regel aldri kan unngå en nedtur i karrieren sin som toppidrettsutøver - før eller siden så kommer den, dog med forskjellig utfall.

Etter noen trøblete sesonger der kroppen ikke har fungert som før grunnet sykdom og opptrening deretter har denne treningssesongen og starten på konkurransesesongen blitt en stor opptur. Kroppen har tålt treninga og respondert positivt på hver økt. Dette er noe man lærer seg å sette skikkelig pris på når man har vært langt bak og det til tider har sett veldig mørkt ut på resultatlista. Men det er da man mimrer tilbake til da formen var på topp og man kunne være med å kjempe i toppen. Man vet at man kan, kroppen trenger bare tid. Det er de gode

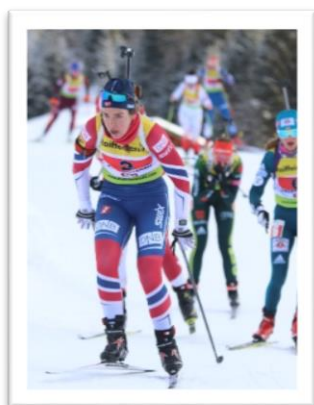
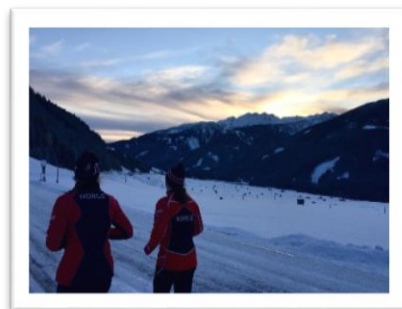
opplevelsene og å kunne spore framgang på hver eneste økt som gjør det så artig og inspirerende å holde på med skiskyting. Det er disse stundene som gjør det verdt å dedikere en del av livet sitt til å satse som toppidrettsutøver.

Mitt mål foran denne sesongen var å utvikle meg til en bedre komplett skiskytter, det vil si at den fysiske kapasiteten og treffprosenten måtte betydelig opp og skytetiden ned. Jeg fikk gode svar på at jeg har hatt framgang på disse områdene da jeg under den første norgescupen for sesongen kunne innkassere en dobbeltseier. Med disse resultatene ble jeg belønnet med en plass på IBU cup laget til Norge, som er nivået rett under verdenscupen.

Turen gikk til Lenzerheide i Sveits og så videre til Obertilliach i Østerrike. Målet var å gjennomføre gode løp og bli flere erfaringer rikere. Konkurransene foregikk på såkalt mellomhøyde, så vi dro en uke i forveien for å akklimatisere oss. Været var upåklagelig og Lenzerheide leverte nydelig alpevær. I stedet for julestemning så kom påskestemninga ganske fort. IBU debuten min kunne nesten ikke vært bedre, med en kropp som svarte ganske bra i mellomhøyden og full klaff på standplass så plasserte jeg meg på en 17.plass. Dagen etterpå var det jaktstart, der jeg klarte å holde fokus på standplass og prøvde og henge med utlendingene som går som noen raketter i sporet, det holdt til 22.plass. Veldig fornøyd med min første helg i IBU cupen.

I Østerrike var det normal og sprint på programmet i tillegg til singel-mix stafett hvor jeg gikk sammen med Aslak Nenseter. Det var en ny øvelse for meg, og med korte runder og trøkk på standplass var det utfordrende å holde hodet kaldt, men et veldig artig og publikumsvennlig konsept.

Morgenjogg før konkurranse. Foto: Ida Emilie Herfoss



Etter 2 uker på tur var det deilig å komme hjem til sin egen seng og norsk mat. Det er spennende å få være med å reise med forbundet, besøke andre land og få måle seg mot utlendingene. Man blir fort komfortabel med å leve i en bag når man reiser mye og det gjelder å kunne slappe mest mulig av underveis, spesielt når reisedagene kan være ganske lange. Nakkepute, sovemaske, god musikk, lesestoff og serier er mine «must» for å kunne koble av.

Man blir godt kjent med hverandre når man reiser sammen på tur, og lagfølelsen er på topp, det er ganske så stas å få representere hjemlandet og ikle seg landslagsklær. Vi var utøvere fra rundt om i hele landet, så det er mange erfaringer som deles og mange sure miner etter tapte runder i kortspill. Det trofaste støtteapparatet i form av sjølingan måtte følge med hjemmefra denne gangen. Men jeg led ingen nød av den grunn, vi hadde med oss 3 trenere og 2 smørere som vartet opp på alle kanter.

Det er veldig fint å være på tur, samle erfaring og stifte nye bekjenskaper, man føler seg virkelig privilegert som får lov til å være med på dette. Men man kan ikke hvile på laurbærene, det er mange som er sultne på å få være med det norske laget på tur. Så det gjelder å trene godt videre og prestere gode løp for å kunne holde seg inne i landslagvarmen og få delta på flere IBU cup runder i 2018!

Men en ting er sikkert, motgang og medgang hører til, og man må nyte det på hver sin måte, for man vet aldri hvor fort ting kan snu!

Trimpoeng APPellerer

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.



Vi startet derfor en ny periode fra 1.november 2017 til 31.mars 2018, og tar 100 kr pr deltager for å dekke drifting av appen. Mange av postene ligger langs skiløypa på Forbordsfjellet, og noen langs skiløypa på Langstein. Totalt er det 10 poster som ligger langs skiløypa. Men alle postene er også veldig tilgjengelige til fots.

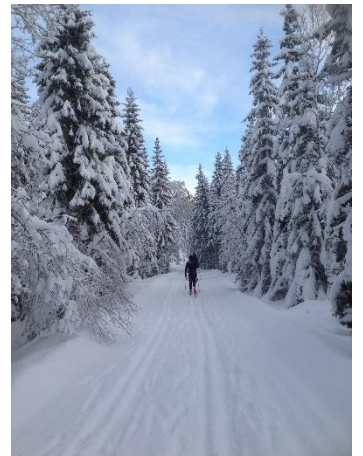
Vi håper at alle respekterer skisporet, og når det er kjørt spor så går man IKKE på føttene i skisporet. Da bruker du ski. Det er flere poster som ikke er skiposter, så selv om du ikke har ski har du mange muligheter for å ta trimpoeng. Det er ikke så mange uker i året vi har snø nok til å kjøre spor - og den jobben som blir lagt ned i å kjøre spor er stor. Vi har planer om skidag på Forbordsfjellet i løpet av vinteren.

Ellers ønsker vi å gi en stor takk til velvillige grunneiere og andre som sier ja til at Trimpoeng kan gjennomføres på Skatval! Stor takk til løypekjørere gjennom mange år: Jorulf Fløan, Jon Fløan, Jostein Skatval med flere.

Vi vil også starte opp igjen med ny Trimpoeng Sommer runde 01.05.2018.

Hilsen

Trimgruppa IL Fram/ Skatval Skilag



Gubbetrimmen



Gubbetrimmen er en treningsgruppe for mosjonister. Som navnet tilsier er det mest menn, men det hender damer deltar og det setter vi pris på. De holder seg stort sett til skiløping og løping i terrenget, men skøyter og styrketrening er heller ikke uprøvd.



Bortsett fra litt turrenn og løp så er det ikke så mye konkurranseambisjoner, men heller treningsfellesskapet som står i sentrum.

Treningstid er normalt tirsdager kl.20.00 med 1-2 timers varighet.

TRENINGSTIDER SKATVAL SKILAG 2017/2018

LANGRENN/SKISKYTING (Klempen / skytehallen / Selbuskogen)			
Tid	Aktivitet	Gruppe	Trenere
Mandag			
17.30 - 18.30	Barmark	2008	foreldre
17.30 - 18.30	Skileik	2007-2008	Einar Wangberg (+ foreldre) - fra medio desember
17.30 - 18.45	Skiskyting	2004-2006	Ståle Kvernørød , Tore M. Remman, Arve Vassli (+ foreldre)
18.30 - 20.00	Skiskyting	1998 -2004	Kyrre Kraft , Jakob Haugen, Tore M. Remman, Geir Aspenes, Ellen Nielsen (+ foreldre)
18.30 - 20		98 - 06	
Tirsdag			
18.00 – 19.15	Skiskyting	2007	Svein-Olaf Linset
Onsdag			
Fra 18.00 (18.30)	Skiskyting	98 - 04	Kyrre Kraft , Jakob Haugen, Tore M. Remman, Geir Aspenes, Ellen Nielsen (+ foreldre)
Torsdag			
18.00 – 19.15	Langrenn	2007	Svein-Olaf Linset + foreldre
17.30 – 18.30	Langrenn	04 - 06	Rikard Ulset , Asgeir Lorås, Kyrre Kraft, Jakob Haugen + foreldre
18.30 – 20.00	Langrenn	03 og eldre	Rikard Ulset , Asgeir Lorås, Kyrre Kraft, Jakob Haugen + foreldre
18.30 20		felles	
Søndag			
10.30 - 12.30	Løpetur	Alle	Jostein Skatval (oppmøte ved Skatval kirke)

HOPP			
Tirsdag (Skatvalshallen)			
18.00-19.00 (17.30 – oppv)	Hall- trening	Alle	Mats Jakob Kvernmo (Kjell Brage Lunnan, Håvard S. Lunnan, Espen Klefsåsvold)
Torsdag (i Klempen når snø)			
18.00-19.00	Hopp- bakkene	Alle	Mats Jakob Kvernmo (Kjell Brage Lunnan, Håvard S. Lunnan, Espen Klefsåsvold)
18.00 -			Fra januar: Hoppskole hver torsdag

TRIM			
Styrke / kondisjon (Skatval samfhus)			
Mandag			
19.00-20.00	Styrke (Sirkeltr)	Alle	Linda Indergaard
Torsdag			
19.00-20.00	Step/styrke	Alle	Lene Tronseth

GUBBETRIM (oppmøtested, se facebook på "Snowteam/TRIM Skatval")			
Tirsdag			
Fra kl 20.00	Jogging/ski	Alle	Intitiativtakere Einar Wangberg og Asgeir Lorås

Kontaktpersoner i Skatval skilag 2017

FUNKSJON	NAVN	TELEFON	E-POST
STYRET			
Leder	Els De Keyzer Lie	922 09 448	elsdklie@gmail.com
Nestleder			
Kasserer	Gunn I. Fornes	952 93 139	gunn.fornes@ntnu.no
Sekretær	Inge Auran	959 93 420	iauran@broadpark.no
Styremedlem	Margrete Mære Husby	482 37 707	margretemhus@gmail.com
Varamedlem	Terje Forbordsaune	926 68 697	terje-f@ntebb.no
Varamedlem	Espen Klefsåsvold	952 44 352	espen.klefsasvold@ntebb.no
UTVALGENE			
Leder langrennsutvalg	Jon Erik Hallan	901 03 793	jonehallan@hotmail.com
Leder skiskytterutvalg	Kristel Buan Linset	477 58 737	kristel.linset@malvik.kommune.no
Leder hopp/kombinert	Espen Klefsåsvold	952 44 352	espen.klefsasvold@ntebb.no
Leder trimutvalg	Hilde Landfald	412 53 931	hilde.landfald@hotmail.com
Leder allidrett	Lars Settemsdal	928 00 419	lars.settemsdal@gmail.com
Leder idrettskole	Oddvar Aftret	912 45 660	oddvar.aftret@gmail.com
Leder skihytte/kiosk	Kirsti Bakken	907 43 540	kirsti.bakken@ntebb.no
Leder valgkomité	Rune Dullum	416 95 836	rune@slakthuset.no
Leder skihytte / utleie	Håvard Beitland	926 92 623	beitland@gmail.com



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

