



Skiavisa

2020



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Idrett for alle i en ny normaltilstand

Når dette leses er høsten kommet langt, og vi forbedrer oss på vinter. Det har vært en lang dvale for skiidrettene.

Vinteridrettene fikk en brå slutt midt i mars da koronatiltakene ble satt i verk og det ene arrangementet etter det andre ble avlyst. Samfunnet stoppet helt opp en periode. Hva er poenget med å drive på med idrett når slike tilstander oppstår? Det har nok mange reflektert over hver for seg og i fellesskap de siste månedene. Enda er det det slik at organisert breddeidrett ikke kan utfolde seg for fullt. Manges tålmodighet blir satt på prøve.

Vi er likevel vitne til mange kreative løsninger for å holde aktivitet i gang og vi ser at toppidretten i stor grad tilpasser seg en ny situasjon med andre regler enn tidligere. Det blir en påminnelse til oss som sysler med rekruttering av nye utøvere inn i norsk idrett. Vi vet at mange av de som har en drøm om å drive idretten sin langt, står på hver dag, strekker foten litt lenger fram, eller sparker litt hardere i fra for å kunne bli litt raskere i løypa, hoppe litt lenger ned i bakken, eller treffe skiskytterblinken litt bedre. Det handler om å være godt rustet til en vintersesong som står for døra med nye hopp-, ski- eller skiskytterrenn.

Når vintersesongen setter i gang blir det spennende å se om vi klarer å opprettholde rekruttering til vinteridrettene. Vi må fortsette å ha tro på en normalsituasjon hvor pandemier holdes i sjakk og vi kan leve normale liv med aktiviteter som gir mening. Det gir mening å være fysisk aktiv uansett alder. Det gir mening å gå en tur, eller løpe en tur, hver på sitt nivå. For ungdom er det, mer enn noen gang,

et poeng å lære seg å bruke kroppen i et samfunn hvor det er veldig lett å sitte stille på en skolebenk, bli kjørt til skolen av buss eller foreldre, sitte hjemme med PC eller spillkonsoller. Statistikkene viser at vi sitter roligere og har et mer stillestående liv nå enn for få år siden.

Idrettslagene har en ekstra viktig rolle nå med å legge til rette for aktiviteter, enten det er utendørs eller innendørs. Drømmen er at barn og ungdom skal oppleve glede og mestring med fysisk aktivitet. For oss som driver med utendørs vinteridrett er det da betryggende å vite at det er god plass til folk ute. Det er enklere å overholde smittevernregler på arenaer med god plass. I tillegg går en stor takk til alle de som gjør en dugnadsinnsats for å ha anlegg og turløyper intakte i hele kommunen. Så får det være med at det snart ikke er mulig å finne en umerket sti i de mest brukte områdene.

Alle som har tatt på seg verv i idrettslag ønsker flest mulig utøvere til sine id-

retter. Det er mange gode tilbud rundt i kommunen. Du som har lyst til å prøve er hjertelig velkommen. I skiavisa finner du kanskje noe som kan passe for deg og din familie.

Og husk: Vi driver ikke idrett for at alle skal bli verdensmestere. Det er artig når noen blir det, men det er den gode opplevelsen med å trene og å ta seg ut, komme i form, trekke inn frisk luft og trives sammen med likesinnede som må være grunnleggende drivkraften. At noen da vil holde på for å drive sin idrett langt er en bonus til glede for oss som kan tenke oss å bli underholdt av idrettsutøvere.

Lykke til med rekrutteringen av nye utøvere i en ny normaltilstand og velkommen i skifamilien i dalføret til dere som er ny som utøver eller forelder!

Geir Aspenes
Leder for Skatval skilag



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Stjørdal kommunes ildsjel for 2020

Deles ut på Idrettens hederskveld av Trøndelag idrettskrets 30. oktober i en digital tilstelning via Teams.

Odd Wangberg er en pådriver. Han er alltid positiv og får med seg mange hjelpere slik at det er mulig å gjennomføre prosjektene. Han er ikke redd for å foreslå nye prosjekter selv om det er han selv som må stå for det meste av jobben.

Odd har gjennom mange tiår vært en aktiv støttespiller for Skatval skilag i styret og stell, den senere år i form av inspirator og deltaker i dugnadsarbeid. Han fikk Skatval skilags hederspris allerede i 1995 og er æresmedlem av samme klubb.

Odd har de siste årene hatt en sentral rolle i KlempenVennene, en frittstående

komité med ivrige frivillige som tar på seg vedlikehold og byggeprosjekter både i Klempen, på Forbordsfjellet og der det ellers trengs i Skatval.

Uansett hva som foregår på Skatval, Odd er involvert.. om det er St Olavsloppet eller dugnad for skilaget. Hvem kjører beitepusseren i sommerløypene? Hvem tar vare på klubbhuset? Hvem strør den vanskelige Fjellveien opp Forbordsfjellet?

Det er Odd, det.

En stor ildsjel som er gull verdt for skilaget og hele Skatvalsbygda!

Gratulerer med ildsjelprisen, Odd!

Og takk til alle dere andre ildsjeler som gjør en uvurderlig innsats for idretten i dalføret!

*Odd Wangberg, 71 år
Bosatt på Skatval*



Vet du at...

- du finner mye informasjon om de forskjellige skigrenene på [skiforbundet.no](https://www.skiforbundet.no) og alt om skiskyting på [skiskyting.no](https://www.skiskyting.no).
- det internasjonale Skiforbundet (FIS) har tildelt Norges Skiforbund (NSF) og Trondheim kommune **VM på ski i nordiske grener i Granåsen i 2025**. Et VM vil gi et oppgradert anlegg i Granåsen som vil inspirere, glede og sikre aktivitet i mange år fremover både for bredde og topp.
- Du finner info om hvor og når de lokale skitraséene er kjørt opp på [skisporet.no](https://www.skisporet.no).



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



K20 og K35 i Klempen på Skatval (K10 utenfor bildet).



Kråka K4, nærmiljøanlegg ved Haraldreina skole.

Det finnes flere hoppbakker i dalføret

alt fra K4 til K82

Men bare én klubb som tilbyr organiserte hoppaktiviteter og -trening i dalføret!

Treningstider hopp i Skatval skilag 2020/2021

Mandag*	17.40 – 19.30	Hopping	Klempen
Mandag	18.00 – 19.30	Styrketrening	Skatvalshallen
Onsdag*	17.40 – 19.30	Hopping	Klempen
Onsdag	18.00 – 19.00	Halltrening	Skatvalshallen

Kjører 2 økter pr uke.

*Hopper enten på plast eller snø så lenge det er forhold. Bli erstattet/supplert med halltrening + styrketrening ved behov, følg med på vår facebook gruppe for ukentlig oppdatering av treningsinformasjon og/eller hoppeskole (vinter 2021, når det er snø i Klempen).



Bjørkbakken K82, på østsiden av Bjørkkammen, ved Venna, ca. 6 kilometer øst for Stjørdalshalsen.

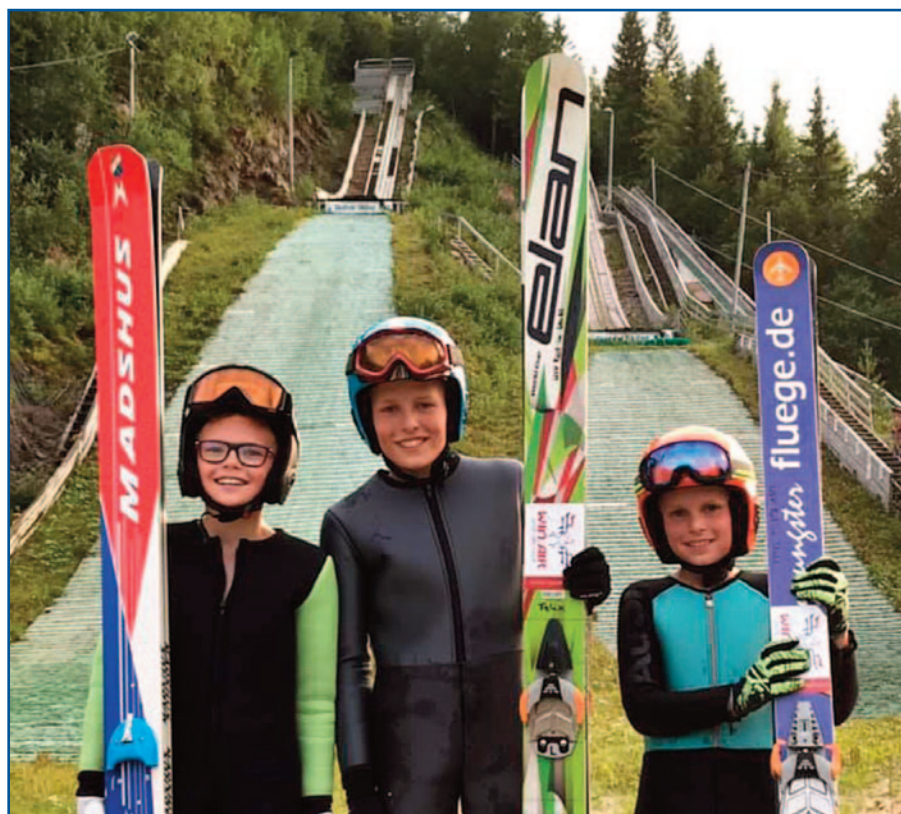


K10 i Klempen på Skatval.



Økt interesse for å hoppe i Klempen

Gjennom 2019 og 2020 har vi opplevd økt interesse for å komme til Klempen for å trene. Vi har hatt besøk fra både Namsos, Steinkjer, Skogn og Trondheim. Det synes vi er veldig artig. Til og med et turistfølge fra Reit Im Winkel i Tyskland stoppet innom på tur sørover med to spretne gutter som ville hoppe. Utrolig gøy at de tok kontakt og tok seg tid til å besøke oss på Skatval. Skatval skilag har nå en åpen invitasjon til anlegget deres i Tyskland om vi vil ta turen dit.



Internasjonalt besøk 19/8-2020 fra Reit Im Winkel, Tyskland. Fra venstre: Aleksander Fleischer, Felix Niemeyer og Linus Niemeyer

Hoppere ønskes!

Vil du bli med oss og hoppe?

Vi ønsker oss flere hoppere til vårt anlegg i Klempen. Utstyr har vi tilgjengelig. Håper du har lyst til å bli med og både prøve å hoppe på snø og på plast. Fantastisk artig!

Ta kontakt med Bård Fleischer – tlf. 97601493 eller bardfleischer@gmail.com for mer informasjon.

Hilsen, Skatval skilag
www.skatvalskilag.no

Spennende planer for hoppmiljøet i dalføret

• **Klempen:** K10 bakken er så å si ferdig rehabilitert og ny K6 bakke er under planlegging. Denne er planlagt bygd ved siden av dagens heis. Da blir det en skikkelig fin rekruttbakke både i nærheten av dagens skileikområde og de to største bakkene i Klempen. Hopp-utvalget håper at gravearbeidet blir gjort nå i løpet av høsten.

• **Bjørkbakken:** For tiden jobbes det med prosjektet «Plast i Bjørkbakken» som vil bli til «Nye aktiviteter i Bjørkbakken». Bjørkbakken hoppbakke skal renoveres til å bli en helårs plastbakke. I tillegg skal det bygges to rekrutteringsbakker der, K4 og K10.

K4- og K10-bakkene vil være viktige i vårt rekrutteringsarbeid på sikt, og være supplement til bakkene i Klempen. De vil også bidra til økt aktivitet blant barn og unge.

En del av utstyret som skal brukes under renoveringen, vil være gjenbruk av utstyr fra hoppbakkene i Granåsen. Bygging av nytt hoppanlegg i Granåsen vil starte sen vinteren 2021, og planen er at bakkene i Bjørkbakken kan tas i bruk tidlig sommeren 2021.

Under byggingen av nye Granåsen hoppanlegg vil Bjørkbakken bli avlastningsbakke for hopperne fra Heimdal videregående skole, Granåsen Skiteam og Trønderhopp. I tillegg vil Bjørkbakken kunne tilby hoppbakker hele året, spesielt viktig kan dette være vår og høst, da de fleste andre hoppbakkene ikke kan brukes.

Bjørkbakken vil bli en ideell konkurransearena for hopprenn på sommerstid, og ett av målene er å arrangere World Cup for kvinner. Intensjonen er også å arrangere Norgescuprenn og COC-renn for alle årsklasser i sommersesongen.

For Bjørkbakken, Rolf Åge Berg



K10 i Klempen.

Bjørkbakken.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

På ski i Forradal

På ski i Forradal

Forra IL sin skihytte på Åstjønna er et flott utgangspunkt for skiturer. Området er snøsikkert og normalt har vi skispor fra før jul til over påske. Herifra kan du spenne på deg skiene og gå en 2 km lang tur i lysløypa, eller du kan gå en av flere runder i vårt lokale løypenett.

Runden rundt Damstuggu er 6-7 km i flatt terreng som passer for skiløpere i alle aldre. Damstuggu passerer halvveis og er åpen, slik at slitne bein kan få en pause hvis det trengs. Hvis du ønsker en litt lengre tur så kan du ta turen rundt Hofstadvollen, som er en runde på ca 14 km i flatt og fint terreng. På denne turen finner du «Kåken» som er ei ny-bygd trivelig lita hytte, som er svært godt egnet for en liten matpause.

Kvikk-Lunsj pause i solveggen på Hofstadvollen gjør godt for både kropp og sjel.

Den lengste turen er 24 km og går rundt Almlivola. Her må du regne med litt mere motbakker og kupert terreng, men til gjengjeld blir du belønnet med en fantastisk utsikt og flott natur. På denne runden finnes flere åpne hytter hvor du kan ta deg en liten pause. På

slutten av turen kan du se frem til 7-8 snille kilometere før du er tilbake på skihytta.

Underveis kan du ta av til Skjelstadmark og ende opp på Remyra etter ca 35 km, en tur som har blitt svært populær de siste årene. Et annet alternativ er å gå til skihytta ved Grønningen og fortsette videre i løypenettet til Skogn IL. Det er fullt mulig å gå turer på 5-6 mil i nykjørte løyper.

Løypekjøringa gjøres i samarbeid med Skjelstadmark IL og gjennom verdifull dugnadsinnsats av en håndfull ivrige personer, med Olaus Dalsplass i spissen.

Skihytta er åpen de fleste helgene vintren igjennom med kiosksalg og salg av middag. Åpningsdager og åpningstider finnes på Forra IL sine sider på Facebook eller på vår nettside forrail.no. Informasjon om løypenett og sporkjøring finnes på skisporet.no.

Vi har masse natur i Forradal og her er det plass til alle som vil gå en tur på ski! Skiaktivitet skal være gratis og en tur på ski er folkehelse i praksis :-)

Almlivola rundt 2021

Vi har i Rennets 44-årige historie trosset snømangel og elendige værforhold, og hadde inntil 2020 aldri avlyst en gjennomføring. Vi håper at vi i 2021 kan komme tilbake til normal gjennomføring av turrennet Almlivola Rundt. Vi gleder oss til å vise frem vårt flotte turterreng.

Vi retter blikket fremover og ber alle merke seg datoen 14. mars 2021 for gjennomføring av Almlivola Rundt. Premiene er både kortreist og kreative!

Start og mål ved Skihytta Åstjønna i Forradal.

Trimklasse: Familieløype 8 km, kort løype 14 km og lang løype 24 km.
Start trimklasse mellom kl 0900-1100.

Konkurransklasse:
Løypelengde 24 km (klassisk stil)
Start kl 1130.

Som en ekstra «boost» rundt «langløypa» serveres wienerbrød på Ulstادتjønnytta.

Åpen restaurant med middag, kaffe og en masse kioskvarer.

Velkommen til det som trolig blir den flotteste skituren i 2021!



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Barmarksesongen for Stjørdals-Blink ski

Akkurat som når man bygger et hus, er det viktig å starte med en god grunnmur for skiløperen. Denne grunnmuren legges best i barmarksesongen, men det har de siste årene dessverre ikke vært organisert barmarkstrening for utøverne i Stjørdals-Blink ski. Derfor har vi år prøvd å gjennomføre to barmarkstreninger i uken siden mai, noe som har blitt godt mottatt blant utøverne.

Det er mange av utøverne våre som holder på med andre aktiviteter i sommerhalvåret, og det setter vi stor pris på da det er særdeles viktig med variasjon for unge utøvere. Men barmarkstreningene har ikke bare hatt som fokus å trene utøverne våre, det har i like stor grad vært en sosial arena for å treffes og holde kontakten utenfor primærsesongen. Utover sommeren og høsten har også utøvere fra både Skatval og Lånke hatt muligheten til å delta, noe som både øker motivasjon og bidrar til sosialisering på kryss av klubbtilhørighet.

Vi har valgt å kjøre barmarkstreningene for 11-årsklassen og eldre, og treningene har variert mellom zokm rolig langkjøring og enkelte mer eksplosive in-

tervalløkter. På de fleste øktene har klubben stilt mat og drikkestasjoner underveis, og det er fokus på å gjennomføre øktene som samlet gruppe.

Etter sommerferien har vi fortsatt med to treninger i uken, der en av øktene blir gjennomført på onsdagsmorgen fra 06.30 – 07.15. Da kjører vi en lett løpeøkt kombinert med noen runder styrketrening. Dette er en herlig måte å starte dagen på. Den andre treningen er i hovedsak rolig langkjøring på fredager 15.30.

For de yngste har klubben gjennomført enkelte lavterskelsamlinger på rulleski, der fokuset har vært på å skape trygghet og grunnferdigheter på rulleski. Klubben har utlånsski, og det er mange unge som har fått debutere på både teknikktraining og rulleski-bandy, med stor innsats og glede.

Erfaringene med årets barmarkstreninger er så gode at dette er noe klubben vil forsøke å ha som fast tilbud til de som ønsker gjennom sommerhalvåret.

Oppdaterte treningstider vil bli gitt ut i løpet av oktober.



Noen stjørdalinger bedriver idretten sin i Meråker...



Hei!

Jeg heter Knut Dahlen Aspenes, er 19 år gammel og går på Meråker videregående skole.

Til vinteren skal jeg gå skiskyting i klasse Menn 20-22. Dette er det første året mitt i den eldste juniorklassen, så det blir spennende å se hvordan nivået er. Livet på Meråker videregående skole er kjempebra for den som vil utvikle seg som skiskytter, men også for den som er ute etter en litt annerledes skolehverdag. På idrettsfag har man mulighet til å få trent i skoletiden, og det synes jeg er veldig kjekt.

En vanlig skolehverdag for meg er å trene fra klokken 8:20. Etter treningsøkten spiser jeg og hviler til skolen starter i ettiden. Etter et par timer på skolen drar jeg hjem igjen og lager middag.

Nå er jeg inn i mitt fjerde år på Meråker videregående skole. Et vanlig studiespesialiseringsløp er på 3 år, men i Meråker har jeg fått sjansen til å ta studiespesialiseringens siste år over to år i stedet. Dermed har jeg bare halvparten så mye fag hver uke, som gir meg mer tid til trening og hvile.

Hei!

Jeg heter Brian Hofstad, er 19 år og går mitt første år på Nord-Universitet i Meråker. Jeg studerer årsstudium i ferdighets- og prestasjonsutvikling i idrett. Tidligere har jeg gått skiskytterlinja i tre år på Meråker Videregående Skole.

Jeg har alltid vært glad i idrett og holdt på med både fotball, ski og skiskyting. Fra jeg var 12 begynte jeg på skiskyting, som jeg syntes falt best i smak. Jeg går for Skatval Skilag, men trener for det meste i Meråker.

Jeg har alltid hatt et mål om å bli så god som mulig, og har en drøm om å en gang være på landslaget.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Sees vi i bakken?



Foto:
Johan arnt Nesgård
Trønder-Avisa

Mail:
markusfossland@gmail.com

Instagtram:
@markusnofo

Beste resultat: 3 plass senior NM utfor 2019

... noen fra hjemkommunen finner bakkelykken i Oppdal...

Hei!

Jeg heter Markus Nordgård Fossland, er 21 år og kjører for Stjørdals-Blink alpin-gruppe. Jeg har stått på ski hele livet, og drevet aktivt med alpint siden jeg gikk i 4. klasse på Halsen barneskole. Jeg var 9-10 år, hjemme, og ville lære meg å lage

middag fordi jeg hadde hørt at man kunne stå på ski samtidig som man gikk på skole på skigymnaset ved Oppdal videregående skole. Men, da måtte jeg flytte for meg selv og kunne lage middag selv. Det er mitt første minne av å ville bli ordentlig god på ski.

Siden den gang har nesten alle mine valg dratt i retningen alpint fordi jeg synes det er det morsomste i hele verden. Det er alpint som gir mening i hverdagen min. Akkurat hvorfor er vanskelig å si med noen tastetrykk. Det må nesten oppleves. Alt fra farten, kulden, svevene, og ikke minst mestringsfølelsen man får ved å drive med alpint er den beste jeg vet akkurat nå. Også det med å bli helt oppslukt i noe er vanvittig herlig. Jeg er ferdig på skole, men føler at hverdagen gjerne skulle hatt noen timer til. Dagene består av mye trening og alt som hører til: mat, hvile, søvn, overskudd og progresjon. Sponsorarbeid har også blitt en viktig del av alpin-tilværelsen for min del. Jeg erfarer nye ting hele tiden. En god kamerat av meg sa det veldig fint en gang: 'Det finnes ingen skole eller universitet for det du gjør nå. Disse erfaringene er med deg for alltid, uansett situasjon'.

Jeg har alltid drevet med alpint, men også fått lov til å gjøre mye annet. Det som er utrolig morsomt med alpint er at det er vanvittig komplekst. Det er ingen fasit på eksakt hvor mange timer man må gjøre det ene eller det andre for å bli god i alpint. Selvsagt må man stå mye på ski, men noen ganger kan det å spille fotball med kameratene, lære et nytt triks på trampolina, løpe, klatre i klatrehallen eller kjøre motorsykel være med på å gjøre deg bedre på ski. Grunnen er at man aldri møter det samme når man kjører ned en alpinløype. Arenaene i utendørs vinteridrettene byttes hele tiden, i motsetning

til en håndballbane, et svømmebasseng eller en friidrettsbane som ofte ser ganske lik ut uansett om man er i Trondheim, Oslo, eller utenfor Norge. I alpint er det forskjell på traséer og snøtemperatur, som for langrenn og skiskyting, samt løypestikk som gjør at man må tenke annerledes og løse utfordringer på forskjellige måter fra dag til dag eller til og med fra tur til tur. Derfor er det ofte lurt å ha erfaringer fra andre idretter som gjør at man kan reagere raskere i løypa. Kort sagt kan man bli bedre på ski av å ha det gøy med kamerater eller venninner på fotballbanen i stedet for å fryse av seg tærne i skibakken. Dette gjør at alpint er en herlig allsidig idrett som aldri blir kjedelig å drive med fordi man ofte trener mye forskjellig.

En utfordring med alpint er at det blir sett på som kostbart opp imot andre idretter. Det er for så vidt sant, men det som sjeldent blir nevnt er at idretten involverer hele familien og det blir mange fantastiske familieturer!

Om du eller dere har spørsmål angående alpint og alt rundt er det bare å kontakte Stjørdals-Blink alpin-gruppe. Alpin-gruppa har hvert år byttehelg hvor man kan få tak i supert utstyr til en billig penge. Følg med på:

alpint.stjordals-blink.no.

Håper jeg ser deg i bakken! ;)
Mvh Markus Nordgård Fossland



Foto:
@lemos.media

Mail:
markusfossland@gmail

Instagram:
@markusnofo



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

mens andre simpelthen digger

Hei!

Sverre her! Jeg har nå blitt 23 år gammel og tilbringer fortsatt dagene med ski på beina og våpen på ryggen på Lillehammer. Her har jeg bodd i litt over 3 år nå og trives jeg godt. For en skiskytter som har lyst til å komme seg opp og frem er dette en av de beste plassene å være. Jeg er en del av Team Mesterbakeren, ei gruppe på ni hardt satsende skiskyttere i alderen 22 til 27 år. Vi har som mål å rekruttere løpere til verdenscuplaget, og legger lista på trening deretter. I tillegg er vi en fin gjeng, som trives godt i lag – noe som er viktig for å lykkes godt som team.

I disse tider går vi inn i den siste fasen i treningssesongen før det braker løs med skirenn fra midten av november (dersom alt går som planlagt). I denne perioden er det vanlig at vi øker intensiteten på trening noe, og går mer og mer mot trening som ligner på konkurransene vi møter til vinteren.

Intervalltrening er en viktig ingrediens i treningen vår hele året, men kanskje spesielt i denne perioden. I den forbindelse vil jeg gjerne dele 3 enkle intervalløker som passer for hvem som helst, både trent, utrent, ung eller gammel.

Intervalltrening er ganske enkelt trening der du varierer innsatsen underveis. Dette gjør vi for å periodevis kunne holde en høyere intensitet eller fart enn ved et kontinuerlig arbeid. Ei god intervalløkt kan blant annet øke det maksimale oksygenopptaket vårt. Dette er selvsagt viktig for å vinne skirenn, men også for å fungere i dagliglivet. Ikke vær redd for høy puls, og pust godt!

Her er 3 intervalløker for alle og enhver:

Naturlig intervall i Klempen

Klempen er perfekt for det vi kaller 'en naturlig intervall'. Da lar du terrenget bestemme arbeidsperiodene og pausene. Løp en hel runde i lysløypa der du jobber hardt oppover og bortover, og jogger eller går rolig i nedoverbakkene. Slik får du en naturlig pause nedover, og arbeidsintervaller bortover og oppover. Hard jobbing vil si at du kjenner at du må puste skikkelig, og ikke er i stand til å føre en ordentlig samtale, men du skal ikke jobbe hardere enn at du klarer å holde cirka den samme hastigheten på

slutten av runden som i starten. Ta en pause når du kommer til mål. Har du mer å gi tar du en runde til!

30/15 opp Fjellveien på Forbordsfjellet

Veien opp til toppen av Forbordsfjellet er helt perfekt for en knalltøff intervalløkt. En av mine favoritter er da å løpe kortintervaller i serier. 30 sekunder med hardt arbeid, og 15 sekunder med rolig bevegelse. Deretter nye 30 sekunder på og nye 15 sekunder «av». Gjør dette til det har gått 6, 8 eller 10 minutter – alt etter hvor god form du er i. 2,5 minutt pause før en ny serie. Gjør dette 2 eller 3 ganger. For de aller fleste er Fjellveien bratt nok til at det er mer enn nok å gå. Gå fort i arbeidsperiodene, gå rolig i pauseperiodene. Og start rolig nok! 30 sekunder er kort, men det blir hardt etter hvert.

Lysstolpeintervall

Denne kan selvsagt gjennomføres med løpesko også, men er en fin variant når snøen har lagt seg i lysløypa og man har lyst til å få litt fart på skia. Jobb hardt i 3, 6 eller 9 lykestolper (alt etter hvor godt du går på ski), og gå rolig i henholdsvis 1, 2 eller 3 stolper. Gjør dette 10 ganger, ta en litt lengre pause (3 minutter) og prøv en gang til. Da får du pustet godt, samtidig er det en gylden mulighet til å jobbe med teknikken i stor fart.

*Lykke til, gi gass!
Med vennlig hilsen
Sverre Dahlen Aspenes*



Foto: Emil Nyeng.

Vet du at...

det er helt greit å kjøpe brukt utstyr til barna?



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

skiskyttermiljøet på Lillehammer!

Hei!

Lotte Lie heter jeg, Skatval skilags seni-
orutøver på damesiden. Jeg har fylt 25 år
og satser skiskyting på fulltid, i tillegg
til litt deltidsjobbing for å få endene til
å møtes økonomisk.

Jeg er nå inne i mitt andre år på Team
Mesterbakeren og er i år så heldig å få
selskap av klubbkamerat og venn Sverre!
På teamet har vi et veldig bra opplegg
med daglige treninger, gode utøvere
som gir bra matching, og ikke minst,
dyktige trenere. Alt ligger til rette for at
vi skal bli så gode som mulige. Jeg har
lagt bak meg en god treningssesong så
langt og holdt meg skade- og sykdoms-
fri, viktig for å få kontinuitet i trenings-
arbeidet!

Nå er det ikke så altfor lenge til sesongen
braker løs, det blir en litt spesiell start da
terminlisten er endret en del på grunn
av koronapandemien. Det skal fortsatt
arrangeres verdenscup før jul, noe jeg
gleder meg veldig til å delta i. Fjorårsses-
ongen ble litt amputert av sykdom, så
jeg fikk ikke deltatt på så mange skirenn
som jeg hadde planlagt. Men nå ser jeg
fram til å være med fra start for Belgia
og konkurrere mot verdens beste ski-
skyttre!

Før den tid skal det legges ned en del
treningstimer, med den nødvendige re-
stusjonen inn i mellom.

Her kommer et eksempel på ei tren-
ingsuke i oktober for oss på teamet:



Foto: Emil Nyeng.

lottelie.com



Foto: Emil Nyeng.

1.økt	tid i timer	2.økt	tid i timer
Mandag sykkel	2:00	Basisskyting	1:30
Tirsdag Skøytekombinasjon med hurtighet 100 skudd	2:30	staking	1:30
Onsdag 14 intervall løp med staver 45/15 i 10min x 3, 2min pause	1:30	Skytetest (100 skudd stå) Restøkt + styrke	2:00
Torsdag skøytekombinasjon	2:30	Skytetest (30/30) sykkel	1:30
Fredag Løp med stigningsdrag	2:00	Bandy + styrke	1:30
Lørdag Skøytekombinasjon innlagt 6-8 30 sek drag med skyting	2:30	Duellskyting + koordinasjon og drill	2:00
Søndag Testløp sprint	1:30	Restøkt løp	0:45

Å trene og konkurrere i skiskyting er hele livet mitt! Håper jeg kan være til inspirasjon for noen av dere, så meld dere på skiskytterskole og kom i gang.

Det er skikkelig kult å være skiskytter.

Vi ser frem til å følge alle dalførets utøvere på sine lokale, nasjonale og internasjonale eventyr. Og, hvem vet, kanskje har en eller annen stjørdaling gjort noe spennende på TV-skjermen før vi rekker å komme hjem fra dagens tur. Praktisk med time shift da eller mulighet for streaming.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Internasjonale trenarar



Ikkje alle forunt å ha to skiskytterar i klubben som hevdar seg på nasjonalt og internasjonalt nivå.

Lotte Lie bidrog med rulleskikompetanse nyleg, og Sverre D. Aspenes har deltatt på skyteøkt i Klempen. Her var mange gode tips å ta med seg inn i ny skiskyttarsesong.

Tusen takk, Lotte og Sverre for at de tar dykk tid! Det blir det satt stor pris på!



Hei alle jenter og gutter i Stjørdal og omegn

Synes du skiskyting ser spennende ut? Har du lyst til å prøve hva skiskyting er?

Da er du hjertelig velkommen i Klempen for å prøve dette ut i forbindelse med årets Hegra Sparebanks skiskytter-skole! På skiskytter-skolen vil du få en grunnleggende innføring i skiskyting som idrett, skyteteknikk, sikker våpenbehandling, samt sikkerhet på og utenfor standplassen.

Målsetting er å gi flest mulig barn og unge et tilbud om å drive skiskyting i et trygt og sosialt godt miljø.

Foresatte vil parallelt med skiskytter-skolen få en innføring i sikkerhet, våpenstell, hvordan vi opptre på standplass, samt hvilke gjøremål foresatte kan bidra med rundt treninger og konkurranser

Sted: Klempen skianlegg, Åsvegen 132, 7510 Skatval

Når: Onsdagene 21 og 28. oktober samt 4. november klokken 18:00. Skiskytter-skolen har høyt fokus på sikkerhetsregler og våpenhåndtering. Alle kvelder er derfor obligatoriske.

Se innhold kursprogram på www.skatvalskilag.no



Alder: Skiskytter-skolen er for barn som er født i 2010 eller tidligere – det er aldri for sent å begynne!

1 voksen må stille sammen med utøveren på skiskytter-skolen på alle kurskvelder – et absolutt krav!

Pris: Kr. 300,- (går til å dekke utgifter)

Gevær: Lånes ut av Skatval skilag i forbindelse med skiskytter-skolen, samt videre igjennom sesongen.

Påmelding: via www.skatvalskilag.no

På grunn av den nåværende situasjonen rundt Covid19 pandemien tar vi forbehold om justeringer på programmet.

Eventuelle spørsmål kan rettes til: Ketil Lie mobil: 970 85 986, eller e-post: ketil.lie@gmail.com



Velkommen til  **HEGRA SPAREBANK** skiskytter-skole!

Bor dere i nærheten av Meråker?

Der er det Meråker Skiskytterklubb (MSSK) som avholder skiskytter-skole den 19/21/26 oktober 2020.

Ved behov kan skiskytter-skole tas på sparket, ALLE som har lyst å begynne med skiskyting er velkommen!

Ta kontakt med Morten Eide, tlf. 92207158



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Naturen i Stjørdalen

byr på mange flotte perler året rundt! Mange frivillige hjelper å tilrettelegge sånn at det blir lett å ferdes ute i terrenget. Så, **kom deg ut!**



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Skibygda Meråker



- 125 km preparerte skiløyper • Tidlig snø • Over én mil sammenhengende lysløype • Flott natur • Stor stadion med kafeteria • Lette og utfordrende løyper
- VELKOMMEN!



Klubbsamling?



Sov, tren og spis godt!



www.arenameraker.no



CAMP MERÅKER

Idrettsglede, opplevelser og vennskap!

Camp Meråker er for langrennsløpere, skiskyttere og skyttere fra 12-16 år.



www.campmeraker.no



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Langrennsløyper i verdensklasse

Naturen som omgir bygda byr på fantastiske skimuligheter.

Løypene blir preparert fra første snøfall og frem til langt utpå våren. Løypenettet blir både brukt som treningsløyper av verdenseliten i langrenn og skiskyting, men også for de aller yngste lokale løperne i IL Varden Meråker.

IL Varden Meråker

Om du er erfaren eller nybegynner, søker stor fart eller morsom skileik, så finner du alt gjennom idrettslaget. For de minste er det skileik i Grova hver torsdag. Få en morsom introduksjon på ski hvor det er skileik på barnas premisser og det hele avsluttes med vafler og varm drikke inne. Idrettslaget arrangerer også uhyttelige karusellrenn rundt omkring på bygdas skistadioner hvor alle er velkomne. Er du eldre og ser etter en større utfordring, melder du deg på Meråkerrennet den 5. des 2020.

Her kan du måle krefter i skøyting ved inngangen på skisesongen. Høydepunktet er vel fortsatt Storlirenn, som arrangeres 20. mars 2021. Her kan du enten gå i konkurranseklassen eller ta turen i ditt eget tempo gjennom den fantastiske løypa mellom Storlien og Meråker.

Arena Meråker

Er du fra andre steder i dalføret og lengter etter tidlig snø er dere hjertelig velkommen på samling til Meråker. Arena Meråker legger til rette for mange

klubbsamlinger i løpet av året. Her kan dere bo i et moderne overnattingsbygg side om side til Meråker videregående skole hvor både varm mat serveres og du finner andre treningsfasiliteter som fotball-/håndballhall og treningsstudio. Gå i fotsporene til verdensmestere på en arena i verdensklasse. Ta kontakt med Arena Meråker for tilbud.

Bli med på Dalførekarusell da vel

Skiklubbene i Stjørdal arrangerer hver vinter 5 kveldsrenn i langrenn. Rennene er for klassene 8 år (2013 modell) og oppover til og med senior.

Det første skirennnet arrangeres tidlig i januar og det 5. og siste rennet går av stabelen i mars og regnes også som Stjørdalsmesterskap. Det arrangeres renn både i klassisk og fristil i løpet av karusellen.

Datoene annonseres i lokalavisa, og likeså sted for oppmøte, så følg med!

Dalførekarusellen er en uhyttelig og trivelig sosial arena for små og store skiløpere. Etter løpet samles man gjerne også i rennkaféen for å diskutere kveldens vær- og føreforhold.

Ta med barna på karusell til vinteren og meld gjerne på deg selv i tillegg.

Vi treffes!



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Skiklubber i Stjørdal

- ta kontakt med lokalklubben din hvis du vil begynne med skiaktiviteter

Elvran IL	Ivar Skjei	tlf. 934 00 861	elvranil@hotmail.com
Flora IL	Håvard Kaspersen	tlf. 45901943	haavardkaspersen@outlook.com
Forra IL	Dag Inge Korstad	tlf. 488 98 835	dag.inge.korstad@ntebb.no
Lånke IL	Bård Kjesbu	tlf. 971 48 720	Bard.Kjesbu@helitrans.no
Skatval skilag	Geir Aspenes	tlf. 41605327	geiraspenes.aune@gmail.com
Skjelstadmark IL	Linda Lilleklev	tlf. 93003465	lkilleklev@hotmail.com
Stjørdals-Blink IL ski	Beathe Slettvoll Tellefsen	tlf. 915 62 612	slettvollbeathe@gmail.com



Barne OL er et årlig felles arrangement skiklubbene Selbustrand, Lånke, Nybrott, Stjørdals-Blink og Skatval står bak i nært samarbeid med Selbuskogen skisenter. Barne OL er et flott familiearrangement med aktiviteter for barn i aldersgruppen 0 - 10 år. Her kan man prøve kuleløype, hopp, langrenn, slalom, akebrett og de som er 8 år og eldre kan få prøve seg på skiskyting. Arrangementet foregår ved Selbuskogen skisenter, områdets mest snøsikre arena! Dessverre måtte vi avlyse Barne OL 2020, men vi håper å komme sterkt tilbake nå i vinter. Dato for arrangementet er ikke satt, men det blir trolig en søndag i mars, så følg med. De siste årene har det vært ca. 300 deltagere. På Selbuskogen kan vi nesten garantere at det er snø, og det er plass for alle!

Søk opp Barne-OL på facebook og følg med 12 Møtes på Selbuskogen!



Mange klubber inviterer til skiaktiviteter og Telenorkarusellen er et årlig arrangement med premier fra Telenor.

Mer info finner dere her: www.skiforbundet.no/fagportal/

Følg ellers med hos de lokale skiklubbene via sosiale medier, nettsider, eller rett og slett - **ta kontakt!**



Barnas Skimerke

- Bruk Distansekort på nett og ta Barnas Skimerke

Distansekortet finnes på: distansekort.no

Ta med barna ut på ski, og bruk Distansekortet som motivasjon. All skiaktivitet kan registreres og du vil kunne

følge med på aktivitetene og du vil nå mål på veien. Når målene er nådd kan du bestille Barnas skimerke.

Registrer alle skiaktiviteter og la barna

dine ta Barnas skimerke. Barna kan registrere skiaktivitetene sine selv, men for å komme i gang må du registrere deg og knytte barna dine til din profil. Kom dere ut og kos dere i snøen!

Hensikten med Barnas Skimerke er å stimulere til allsidig aktivitet på ski i bakker og løyper. I mange år har barn registrert tilbakelagt distanse på ski på Distansekortet.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

STOLT SPONSOR FOR



SKATVAL SKILAG



HEGRA SPAREBANK

#STOLTSPONSOR

 **BØRSTAD** 



ALT DU TRENGER TIL EN AKTIV SESONG.

TORGKVARTALET
STJØRDAL

ÅPNINGSTID 09-20 (18)

60 BUTIKKER | 1000 GRATIS P-PASSER | EL-BIL LADING | GRATIS WIFI



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune