

Ski- avisa 2024

Erle Flaamo og Andrea Røe. Foto: Lene Mari Prøven.

SNØGLEDE =  VINTERLYKKE



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Lotte Lie, VC i Oberhof.

Skisport + klubb = et miljø som må oppleves!

Det var helt tilfeldig at jeg begynte med skiskyting, og i første omgang hadde jeg bare lyst å prøve

sporten og se hva dette var for noe. Og siden har jeg ikke klart å slutte.



En del av Skatval skilags skiskytterfamilie i Klempen, desember 2023.

Jeg deltok på skiskytterskole arrangert av Skatval skilag i Klempen skianlegg i 2005. Vi var ikke en altfor stor gjeng som fullførte kurset og som fortsatte videre. Men vi som fortsatte var veldig ivrige etter å lære oss riktig skøyte-teknikk og et godt avtrekk, og vi ble en sammensveiset gjeng. Tirsdager var det skitrening i regi av Jostein Skatval og torsdager kjørte vi kombinasjonstreninger, skyting kombinert med fysisk aktivitet. Etter trening kunne vi samles i skihytta på felles kveldsmat, og etter hvert som skiskyttergruppa vokste, ble det også arrangert en årlig helgesamling på høsten. Der var hele familien velkommen og alle storkoste seg. Her slang alle som hadde lyst seg med på treningsøktene, de som ble igjen disket opp god mat når alle returnerte sliten fra trening. Og mellom øktene ble man enda bedre kjent gjennom sosiale aktiviteter. Alle ble kjent med alle, utøvere, søsken, foreldre og besteforeldre. Man ble nesten som en stor familie å regne, hvor samværet ble minst like verdsatt som det sportslige. I Skatval skilag skulle alle trives og oppleve mestring, uansett nivå. Etter min mening - når miljøet er godt ligger alt til rette for å kunne ut-

vikle seg og ta nye steg innenfor sporten også.

Når jeg nå tenker tilbake på da jeg holdt på med skiskyting før jeg flyttet av gårde på hybel i Meråker, er jeg helt sikker på at det er på grunn av dette miljøet jeg fortsatt er aktiv den dag i dag. Å komme hjem til Skatval og å dra på trening i Klempen er en egen følelse, og det er alltid en fryd å møte gamle eller nye lokale utøvere og kjenne på en tilhørighet til klubben. For meg ble **skiskyting + Skatval skilag = et miljø jeg ikke ville vært foruten!**

Uansett sportslige ambisjoner anbefaler jeg alle å bli en del av et trivelig klubbmiljø. Om du vil prøve skiskyting og hopp i Skatval skilag, eller en annen vinteridrett i en klubb i Værnesregionen, er jeg sikker på at du vil være velkommen! Lag en kul treningshverdag og ha det artig 🍷

Hilsen fra

LOTTE LIE



Skjelstadmark IL

har ei skigruppe som tilbyr trening og sosialt samvær for barn fra 2. klasse og eldre. Gjennom høsten har vi treninger i gymsalen der vi med de eldste har fokus på lek, hurtighet, styrke og spenst

gjennom ulike aktiviteter. De yngste - fra 2 - 3. klasse - driver mer med lek-aktiviteter i gymsalen. Når snøen kommer, flytter vi oss utendørs og har tilbud om trening to ganger i uka fra 4. klasse

og eldre, og en gang i uka for de yngste. I tillegg arrangerer vi 4 klubbrenn på vinteren med ulike innslag av lek-elementer. Dette er veldig populært, og vi har hatt opp mot 100 deltagere sist

vinter. I tillegg drar skigruppa på vintersamling i Sverige i november hvert år.



Klubbrenn med ballkast og godterifangst i løypa



Treningstider vinteren 2023/2024:

Onsdager kl. 17.30-18.30 (18.45 for 4. kl. og oppover)
Trenere: Magnus BS og Jahn K, Magnus G med foreldrehjelper

Mandager kl. 18.00-19.15 for 4. klasse og eldre
Treners Thomas Fossen

Alle er velkommen til å være med!

Følg med på Spond-gruppa for mer informasjon om hver enkelt trening (kode CUWVF) og FB-gruppa til skigruppa.

Dato for klubbrenn (åpen for alle):

- 2. januar (fristil med ballkast og porter)
- 16. januar (klassisk med idealtid)
- 6. februar (fristil med hopp?)
- **27. februar Klubbmesterskap** (klassisk)
- 12. mars (reservedato om noen renn blir avlyst)



Premie for alle som deltar på minst 2 renn

Lurer du på noe? Ta kontakt med en av oss som har verv og/eller er trenere i Skjelstadmark IL Ski: Hermann Fredriksen, Sara Husbyn, Thomas Bratås, Tom Andre Lindgaard, Mari Kristel Gederaas, Tony Kråkenes, Torunn Beathe Gederaas, Magnus Berger Sjøstad, Magnus Gederaas, Thomas Fossen, Jahn Knipenberg.

Vi satser alt på å pres



Aslak og Aleksander i Knyken, Orkland

Portrettintervju med Aslak Fremstad og Aleksander Fleischer, 2 kule hoppere

Skatval Skilag har i dag to ivrige 13-åringere som trener aktivt for å bli gode skihoppere. Disse to har vært rundt i hele Trøndelag og Norge både på samlinger og hopprenn. Gutta trener mye - flere ganger i uka, gjerne hver dag om det er mulig. De to 13-åringene i Skatval Skilags hoppgruppa er viktige forbilder for de yngre rekruttene i skilaget.

- Hvorfor holder dere på med skihopping?

- «Det er artig og gøy», sier de i kor. «Det er mye adrenalin da» sier Aslak. «Du får adrenalinkikk, når du kommer opp i litt større bakker. Den følelsen du har i lufta - er en følelse du ikke får noen andre steder enn i hoppbakken. Og mest adrenalin når du går over kul'n i hoppbakken, da ser du bakken under deg» tilføyer Aleksander.

- Hva er deres mål? Hva tenker dere om framtida?

- «Har lyst til å hoppe over 50 meter innen 2025, det er et mål for meg. I vinter har jeg satt meg som mål å få en pallplassering i en hoppkonkurranse. Jeg håper på å bli kretsmester i K45. Aleksander er ute med skade, så det kan gå i år om han fortsatt går på krykker!», håper Aslak. «Innen 2034 eller 2036 har jeg satt meg et mål om å vinne verdenscupen sammenlagt! Det er heftig, ja», tilføyer Aleksander. «Målet mitt vinter'n 2024 og sommersesongen er å vinne RC cup'n (*) i klasse B sammenlagt». *RC = Nasjonal rekrutt cup i aldersklassene 12-16 år, oppdelt i klasse A-D - stor bakke K 60-K 75 (klasse A/B), liten bakke K 45-K 50 (kl C/D)

- Hva må dere gjøre for å nå målene deres da?

Aslak svarer: «Trene mye, trene på å strekke ut, trene mer styrke og teknikk». «Jeg skal nå målene mine med mye teknikk- og basistrening, tenker jeg. Basistrening er styrketrening for hele kroppen.. man får bedre kontroll da!» supplerer Aleksander.

- Hva er deres beste prestasjon så langt i karrieren da?

«Jeg vant et RC renn klasse B i K74 i Gjerpenkollen, utenfor Drammen i august i år! Det er min beste prestasjon så langt sier Aleksander. «Min er en 4.

Vet du at...

du i BUA Stjørdal i Kjøpmannsgata 40, Stjørdal, kan låne utstyr til friluftsliv, idrett og lek? Her finnes ski og akebrett og mye annet vinterutstyr 🧡 Det er gratis å låne, og du kan låne i én uke av gangen. Mer info finner du på www.bua.no.

God tur!



tere godt framover



Aslak i Granåsen.

plass i K28 under Sparebank 1 Trøndercup i Granåsen i vinter», forteller Aslak.

- Hva skal til for å bli en god skihopper?

«Trene mye, ikke stresse opp i bakkene, men terpe, terpe, terpe og terpe» mener Aslak. «Trene strukturert, ha lyst til å bli god, ha forståelse for hva du holder på med og forstå hvorfor du må trene mye. Du må legge ned mye innsats. Du må være litt modig og yte maks, det mener jeg må til», påstår Aleksander.

- Hvorfor tror dere det ikke er så mange andre som er med å hoppe? Vi er jo ikke så fryktelig mange, verken her på Skatval eller i Nord-Trøndelag skikrets?

«Det kan hende at flere holder på med mer «populære» sporter da, også tørr de kanskje ikke», mener Aslak. Aleksander tenker høyt: «Ja, jeg tror heller ikke at så mange tørr. I tillegg tror jeg at foreldrene kanskje ikke har lyst til å stå ute i snøvær og regn... og alt sånn der, i løpet av de forskjellige sesongene som vi er igjennom».

- Så du tror det står mye på foreldrene, Aleksander?

«Ja, det er nok litt dørstokkmila». «Og så er det slik at vi, unge, stort sett holder

på med det kameratene holder på med. Det er mange som driver med fotball og håndball, og da blir det sånn at de fleste holder på med det», uttaler Aslak.

- Hvorfor startet du da, Aslak?

«For at jeg egentlig ikke likte fotball og håndball. Æ har hatt lyst til å holde på med skihopp 2 år før jeg begynte, men jeg fikk ikke lov av mamma - hun ville jeg skulle holde på med noe som resten av klassen holdt på med».

- Så du fikk egentlig ikke lov?

«Nei, men da begynte æ å diskutere ganske heftig og sluttet å dra på fotball-treninger. Så, til slutt fikk jeg begynne på skihopping i Klempen på Skatval»

- Så, du har egentlig funnet din egen sport?

«Ja det har jeg», bekrefter Aslak, «og det er artig!»

- Hva sier mamma nå da? Får du lov?

«Ja, nå er det greit, nå får jeg lov».

- Hvorfor startet du med hopping, Aleksander?

«Æ va på Barne-OL på Selbuskogen og



Aleksander i Gjerpenkollen K 74, Drammen.

det var en liten hoppbakke der som æ fikk lov å prøve. Det ble lånt ut junior hoppski med langrenns binding som æ fikk på. Da fikk æ skikkelig tenning og har holdt på med skihopping sia da! «Det var Skatval Skilag som hadde ordnet med bakker på Selbuskogen, ved siden av skiskytterarenaen. Der var Rolf Åge Berg, Arne Opheim og så mener jeg at Kjell Brage Lunnan var der, i alle fall Rolf Åge og Arne - det var i 2019. De er nok årsaken til at jeg holder på».

- Du har ikke holdt på så lenge Aslak, har du vært med på mye?

«Jeg starta høsten 2022 og har både vært med på Solan Gundersen på Alvdal, Trøndercup i Nord- og Sør-Trøndelag, vært i Mo I Rana og deltatt på RC renn som har blitt arrangert lokalt».

- Hva er rekorden deres da?

«Den er 35 meter som jeg satte i K50 i Knyken, Orkdal» sier Aslak.

«Æ har vært med på mange samlinger, Midtstua ved Holmenkollen, 2 ganger i Vikersund, 2 ganger i Mo I Rana, RC renn i Midt-Norge, Sør-Norge, og fikk lov til å bli med å åpne VM anlegget 2 februar

2023. Min personlige rekord er på 100m, satt i VM bakken (kg0) i Granåsen i høst - da beklageligvis uten nedslag, det får jeg ta neste gang», opplyser Aleksander.

- Hvordan skal vi få til at det blir flere hoppere i Trøndelag da?

«Få folk interessert på en eller annen måte», sier de to 13 åringene samtidig. «Være med på slike messer som vi var med på - Agrisjå, slik at vi kan lage litt show, reklamere litt mer og vise oss fram», mener Aslak. «Og annonse i avisa, besøke skoler...» sier Aleksander. Begge blir meget ivrig. «Vi kan rigga opp kretsens K3 bakke på skolene og gå inn i klassene og presentere både utstyr og hva vi holder på med». «Ja, det mener jeg vi bør få til i hele Stjørdal kommune.. vi er jo det eneste skilaget i hele dalføret som holder på med skihopping» avslutter Aslak.

Vi ønsker disse to lykke til og gleder oss til å følge dem videre 🥳

Trener i medvind

Trøndersk idrett har kåret Stig Rune Kveen fra Meråker til årets trener 2023.

Stig Rune har vært tilknyttet skiforbundet som trener for kvinner elite langrenn siden våren 2022. Kritiske røster mente at norsk kvinnelangrenn lå nede med brukket rygg etter OL -22, og at det skulle ta lang tid å bygge dette opp igjen. Men, norsk kvinnelangrenn dominerte på den internasjonale arenaen sesongen 2022/23, og Stig Rune var en av arkitektene bak suksessen.

Gratulerer og lykke til videre!



Velkommen til Meråker - et eldorado for vinterglede

Fjellbygda Meråker huser kun 2500 innbyggere, men få steder i landet har flere satsende skiløpere på junior- og seniornivå.

Hovedgrunnen til dette er Meråker videregående skole (MVS). Den ble opprettet i 1981 og har i over 20 år vært et av Norges Skiforbunds offisielle skigymnas.

Skolen er et stort kompetansesenter og har i dag 15 dyktige lærere og trenere innen idrettene langrenn, skiskyting og randonee som ser fram til å dele sin kunnskap og erfaringer med nye rekrutter, 75 langrennsløpere, 23 skiskyttere og 7 randoneeutøvere, fordelt på 4 trinn. I tillegg kan elevene fortsette satsinga med Meråker som base gjennom å søke seg inn på høyere studier i idrett i samarbeid med NORD universitet.

Nord har i dag 36 studenter på Meråker. På den måten kan utøverne være i Meråker i opptil 7 år fra de begynner i vg1 til de fullfører sine universitets-

studier. Historisk sett har flere av Norges landslagsutøvere og trenere/ledere hatt Meråker som sin base i yngre år.

MVS karakteriseres av et stort og bredt miljø. Her er det utviklingsmuligheter for både enerne og de som befinner seg langt nede på resultatlistene. Vi har elever spredt ut over hele resultatlista på norgescuprenn, og vi jobber hver dag for å legge til rette for at hver enkelt skal ha muligheten til å utvikle seg.

Fokuset på bredde til tross, har vi gjennom årene erfart at toppene slett ikke har blitt hemmet av dette. Tvert imot tror vi at det er med og skaper et enda bredere og bedre miljø, og få skoler matcher medaljefangsten våre tidligere elever og studenter har oppnådd etter skole/studietiden. Vi er stolte av disse

tidligere elevene, og de er gode ambassadører for oss.

MVS har status som landslinje innen langrenn og skiskyting, og utøvere fra hele landet kan derfor søke seg hit. Inn-taket er hovedsakelig basert på karakterer fra grunnskolen, men sportslige kriterier kan også tas med. I 2024 har vi hospiteringssamlinger for våre skiidretter 22-23 januar, samt 20-22. oktober. I tillegg erfarer vi at mange av våre søkere tidligere har vært her gjennom «Camp Meråker», som hver sommer tilbyr masse idrettsungdommer 5 innholdsrike dager her i Meråker.

Våre treningsfasiliteter er meget bra. Vi har ei 4,5 km lang rulleskiløype ved skolen, og ei på 3,5 km i Grova skisenter, en av de mest snøsikre stedene i landet.

Skånsomme trøndermyrer og flott fjellterreng gjør løpeturene til en drøm. MVS gjennomfører 3 samlinger i løpet av høsten. Disse arrangeres i regi av Team Meråker, skoleidrettslaget, som organiserer alt av sportslig opplegg samt transport til Grova og lokale skirenn utenfor skoletid her. I tillegg har noen av våre eldste utøvere et utvidet tilbud gjennom det fylkeskommunale prosjektet 'spissa toppidrett'.

Meråker er et trygt sted å sende sine ungdommer til, og storparten av elevene bor på hybel nær skolen. Dette skaper et helt unikt miljø, og vi erfarer at hybeltilværelsen gjør ungdommene ekstra robust. På norgescup og NM samarbeider vi godt med Nord Trøndelag skikrets rundt både reise, overnatting og selve rennopplegget.



Meråker kommune



Foto: Lene Mari Prøven.



Velkommen til Arena Meråker

Har dere lyst til å ta med laget og komme til oss på samling?

I våre fylkeskommunale anlegg er det gratis halleie for barn og unge under 19 år!

Vår kjernevirksomhet er å tilrettelegge for samlinger og arrangement. Arena Meråker er en underenhet av Meråker videregående skole og driver med utleie. Her får du overnatting, beispising, kursrom og treningsanlegg vegg i vegg. Dette gjør oss til et førstevalg for deg som

ønsker alt på et sted! Arena Meråker har også samarbeid med IL Varden Meråker for Grova Skisenter og Vardetun fotballanlegg. Og kanskje har man lyst til å utfordre seg selv med noen timer klatring i Rypetoppen Adventurepark? www.rypetoppen.no

I vintersesongen anbefaler vi også en tur i Meråker Alpinsenter -nedoverski, bortoverski, kiting, kos og trivelig miljø. <https://merakeralpinsenter.com>

Har du spørsmål er det bare å kontakte oss på tlf 90148958 (Erling) eller e-post: post@arenameraker.no

Vet du at...

Meråker kommune fylte 150 år den 1. januar i år, og Hommelvik IL blir 100 år den 15. september 2024? Og Skatval skilag følger etter med en 90-årsdag den 6. juni 2024. Gratulerer med dagene!

Foredrag med Thor Gotaas

Et muntert blikk på norsk skihistorie

Torsdag 29. februar 2024 • KL. 18:00

Bruket Kulturhus - Hommelvik



Thor Gotaas prater om langrenn fra de eldste tider fram til i dag, fra kvaeluktende temmerhoggere til moderne løpere i kondomdresser,

Billetter kjøper du via eBillett.no

Arr. Hommelvik IL langrenn



Storlirennnet 2024

Lørdag 6. april

Fristil

36 km

Alle aldre

Meld deg på!



Foto: Lene Mari Proven



storlirennnet.no





Sverre Dahlen Aspenes her, skiskytter.

I skrivende stund oppholder jeg meg på Lillehammer, der det legges ned timer med trening i kalde, men veldig fine vinterforhold. Etter en litt trøblete start på sesongen forbereder jeg meg nå på siste norgescup før jul, der jeg håper å kjempe om plass i «IBU-cupen» (B-verdenscup) på nyåret. Men nå har jeg lyst til å fortelle litt om hva jeg har gjort i høst!

I vår mistet jeg plassen på rekruttlandslaget jeg har vært en del av, og etter 6 år med sesongoppkjøringer på Lillehammer valgte jeg å gjøre ting litt annerledes i år. Etter en sommer med relativt normalt opplegg bega jeg meg den 1. august ut på ei nøyve planlagt reise.

Jeg startet med en tur til Blinkfestivalen i Sandnes – alltid et høydepunkt med tøffe konkurranser der man virkelig får kjenne på tempoet igjen. Deretter satte jeg meg i bilen og kjørte over 2000 kilometer (!) ned i Europa – til Lavazè, et bittelite fjellpass i Nord-Italia. Lavazè har de siste årene blitt en populær samlingsplass for skiskyttere, og jeg fikk tilbringe nærmere 3 uker der sammen

med det norske rekruttlandslaget. 3 uker fylt med mye god trening, hvile og italiensk alpekost gjør godt for formen! Dette fjellpasset ligger på 1800m over havet, og er innenfor det vi karakteriserer som «høydetrening». Dette kan gi en tilleggseffekt på den vanlige treningen dersom man gjør det riktig, i tillegg til at det er veldig relevant for konkurranser som arrangeres på arenaer høyt over havet. I tillegg er det et fantastisk område, og dagene blir enkle når vi bor og får servert mat hos Milena i Albergo Dolomiti – et lite hotell som har spesialisert seg på å ta imot idrettsutøvere.

Da resten tok flyet hjem til Norge kjørte jeg over grensen til Frankrike til landsbyen Villard-de-Lans som ligger oppe i fjellet like utenfor Grenoble, og er et av de mest brukte stedene blant ski- og skiskyttere i Frankrike. Her har for eksempel begge brødrene Fourcade holdt til gjennom deres karrierer, og jeg skulle faktisk få bo hjemme hos storebror Simon Fourcade. Simon er i dag trener for det franske elitelaget, og en skikkelig kjernekar. I planleggingsfasen av turen kontaktet jeg ham for å høre om fasilitetene i området, og han inviterte meg da like godt hjem til seg!

Da jeg kom til landsbyen følte jeg meg også veldig godt tatt imot av folk i området, og jeg ble raskt invitert med på treningsturer av de franske utøverne –





Flere veier mot målet...

Noen av Sverres samarbeidspartnere:

DEDICARE



blant andre Emilien Jacquelin, en av de beste franske utøverne i dag, som også har vokst opp der. Landsbyen omkranses av et fantastisk fint område med 2000-meterstopper rett opp fra huset, fine sykkelruter og ei veldig fin rullerløype. Plassen kan varmt anbefales for både utøvere og turister, og jeg skulle gjerne tatt en tur dit på vinterstid også. Jeg tilbrakte totalt 2 måneder i området, og fikk blant annet med meg et fransk mesterskap på ruller. Morsomme renn, med mye folk til sted! Jevnt over var det faktisk mer aktivitet i anleggene enn jeg hadde forventet, og enkelte dager kunne standplassen i Villard-de-Lans være helt full. Det var ei positiv overraskelse. Det trenes også andre steder enn på Skatval og Lillehammer!

Den 30. oktober satte jeg kursen hjem mot Norge etter 3 måneder på tur. Da dro jeg til Lillehammer, og rett på fine snøforhold der, altså perfekt timing. Dessverre hadde jeg en del sykdomstrøbbel i siste del av oppholdet mitt, og

jeg har derfor kommet litt skjevt ut i sesongstarten. Likevel ser jeg tilbake på turen som en stor opplevelse! Det å gå «litt utenfor boksen» og se hvor skiskytingen kan føre meg har vært morsomt. Det å få brukt kontaktene jeg har opparbeidet meg gjennom flere år, både nasjonalt og internasjonalt, til å snekre sammen dette opplegget ga meg virkelig en motivasjonsboost. Tanken var å gjøre noe jeg syntes var litt ekstra inspirerende og spennende, og så ta med den flammen inn i den vanlige treningshverdagen. Det synes jeg absolutt at jeg fikk til, og nå håper jeg å ta ut en del av det utbyttet resten av sesongen.

Uansett resultat tar jeg med meg noen franske gloser, nye bekjenskaper og ikke minst solide erfaringer videre! Til slutt vil jeg rette en stor takk til alle som gjorde turen mulig, og til alle som følger med på det jeg og resten av skilaget driver med 🍷 Vi sees!

Sportslig hilsen fra Sverre.

Vet du at...

det finnes mange løypekjørere der ute som prepper og styrer for å gi oss de herligste skiturer, også i vår region. Sjekk [skisporet.no](https://www.skisporet.no) for oppdatert løypeinfo til enhver tid. *Nyt turen!*

Sommeraktivitet, også for vinteridrettere

Camp Meråker så dagens lys sommeren 2020, fullt trøkk fra første økt!

75 skyttere, skiskyttere og langrennsløpere kom til Meråker i det som var historiens første Camp Meråker. Dagene på sommercampen ble brukt til trening, idretts glede og å danne nye bekjenskaper fra hele Norge. Meråker har

treningstilfeller i verdensklasse, og med dyktige trenere og hjelp fra landslagsutøvere er det lett å lære noe nytt om trening og utvikling. Utenom treningen legges det til rette for mye gøy og moro.

Sommeren 2024 skal det gjennomføres sommercamp 24.-28. juni og 11.-14. august. Her vil det være åpent for skyttere, skiskyttere og langrennsløpere. For best mulig kvalitet og oppfølging under Camp Meråker ønsker vi å sette en maksimumsgrense på 120 deltakere. Dette gjør

at alle blir sett og alle får godt utbytte av oppholdet. Det er fortsatt ledige plasser, så om du ønsker å bli med på sommercampen har du muligheten!

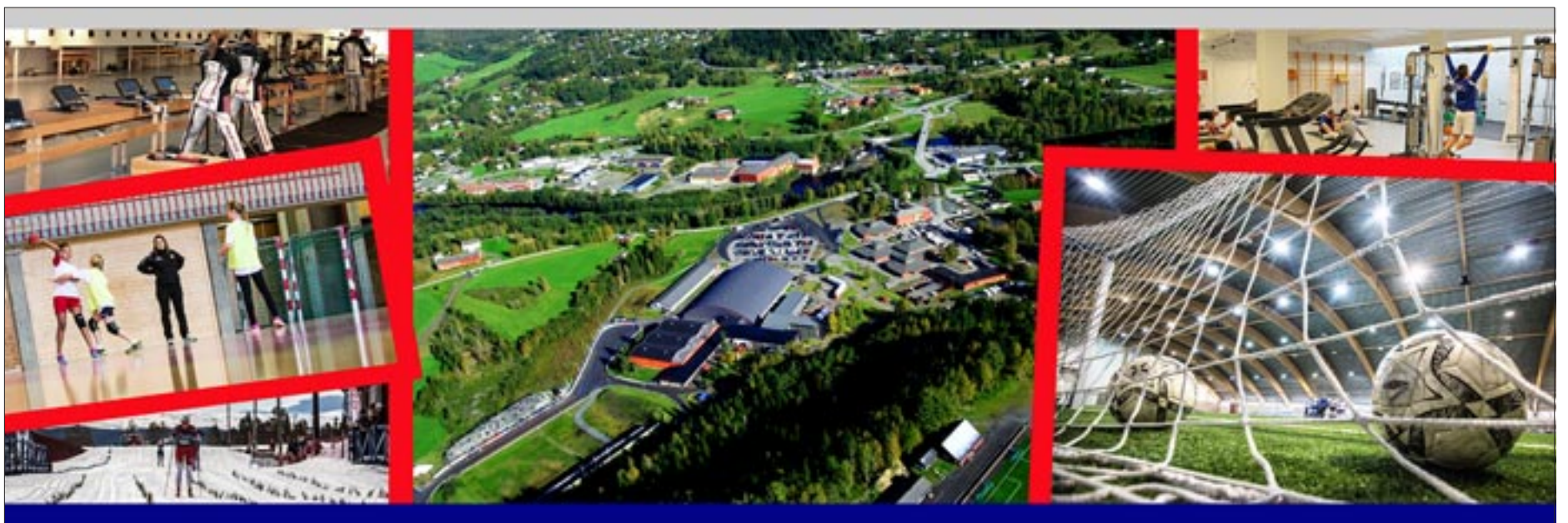
I år kommer landslagstrener Stig Rune Kveen og en landslagsløper til å bidra på en langrennsøkt og gi tips og råd til treningshverdagen. I tillegg kommer skiskytterdronninga med 2 OL gull, 8 VM gull og 28 seire i WC, nemlig Tora Berger! En profil fra skyttermiljøet vil gi skytterne en økt de sent vil glemme!

Påmelding til sommercampen finner du på nettsiden vår, hvor du også finner priser og mer informasjon om Camp Meråker. Du kan finne videoer og bilder fra Camp Meråker på vår facebookside, eller instagram.

Nettside: www.campmeraker.no

Facebook: Camp Meråker

Instagram: campmeraker



Velkommen til Camp Meråker, en uke du ALDRI vil glemme!

Gjenværende Telenorkarusellrenn i Meråker vinter 2024

3. renn – arr. Kopperå IL/Dalådal IL 26.02.24

(Klassisk) START KL 18
Sted: parkering Thune skistadion kaffe/vaffelsalg i klubbhuset på Thune

4. renn – arr. Tambar IL 12.03.24

(Bamseorientering for de minste, klassisk) Fellesstart klassisk for de eldste START KL 18
Sted: Parkering Tambarplassen i Fagerlia

5. renn – arr. 14.04.24

Meråker-Mesterskap i skicross (Fristil) og hopp
Sted: Grova Skisenter.
Premieutdeling og salg i klubbhuset

Alle arrangement er satt med snøforbehold. Eventuelle endringer/flytting oppdateres på facebook gruppa til IL Varden Meråker ski. Påmelding fra kl 17.30 på alle renn. Kr. 100,- for alle rennene. Klippekort til karusellrennene blir utdelt ved påmelding. Når du har betalt og fått klippekort er det bare å møte til



start. Alle som deltar, får premie. Premieutdeling blir på Meråker-mesterskapet som er siste renn i karusellen. De som går i 5. klasse og eldre går på tid. Lengde på løypa blir satt etter alder.

Velkommen!

Hilsen fra:
IL Varden Meråker/ Dalådal IL/ Kopperå IL/ Tambar IL /Meråker skiskytterklubb

Se ellers lokale klubsider for info om et renn i nrområdet ditt 📍



Å følge drømmen, også utenfor skisporet

Coronatiden bidro til at Jacob Nicolay Sederholm Hoff (17) endret fokus fra fotball (lagidrett) mot friidrett (individuell sport) som 15-åring.

Som friidrettsutøver har Jacob gjort det stort innen kulestøt og kvalifiserte seg i fjor sommer til European Youth Olympic Festival i Slovenia og endte opp med en 7. plass i finalen. Han kvitterte også med en 3. plass i landskampen for

gutter U20 i Danmark. Fra 2023 er Jacobs personlige rekord 19,75 m (5 kg kule) - nest beste resultat oppnådd av en 17-åring i Norge gjennom tidene! I tillegg hentet Jacob hjem gull i diskos i Ungdomsmesterskapet (UM) på Fana Stadion nå i høst!

Jacob valgte å flytte hjemmefra for å begynne på Steinkjer videregående skole der de har landslinje i friidrett. Her stortrives han, skolen legger godt til rette for trening og det finnes gode trenerkrefter.

Det blir spennende å følge med deg, Jacob!

Vi gratulerer Jacob med Stjørdal kommunes idrettspris 2023.



Ildsjeler fram i lyset



Jon-Arild Sesseng

I tillegg til foreldrene trenges det mange andre nøkkelpersoner før suksessen er et faktum for utøverne.

Jon-Arild Sesseng fra IL Nybrott, en støttespiller for friidretten gjennom mange år, ble årets ildsjel 2023 i Stjørdal kommune.

Og Unni Hovdal Iversen, etter utrettelig innsats for langrennssporten i mange, mange år fikk samme utmerkelsen i Meråker kommune. Unni hadde ledervervet i IL Varden Meråker i en hektisk 20-års periode. Sportslig er dette klubbens



Unni Hovdal Iversen.

beste periode, med stor medaljefangst både i NM-stafettene og individuelt. Under hennes ledelse ble det arrangert alt fra norgescuprenn til Skandinavisk cup til NM (2007, 2019) og VC renn (2020) i Grova i Meråker. Unni sin største kjepphest har uansett alltid vært rekruttering og aktivitet for de unge. Selv under de hektiske NM dagene i 2019 passet hun på å rydde plass til den faste skileikøkta for klubbens rekrutter torsdag kveld. Ikke alle rennledere

ville brukt energi på det midt oppi et NM, med masse logistikk rundt både TV-dekning og kongebesøk.

Unni er mor til Emil Iversen og det var ekstra spesielt at han tok 2 gull på hjemmebane i Grova under NM i 2019, artig å være skimamma da 🥰

Velfortjent og gratulerer til begge to.

Bjørkbakken Arena



Siden offisiell åpning av Bjørkbakken Arena 1. oktober 2022 har anlegget fortsatt å utvikle seg mot et stadig mer allsidig flerbruksanlegg, med en kombinasjon av toppidrett, friluftsliv og aktiviteter, noe som allerede fra starten av var forutsetningene for renovering av den store hoppbakken. 25.-26. august 2023 var Bjørkbakken arrangør for to Norges-cuprenn under Sommerhoppuka. Begge dagene var Aleksander Fleischer fra Skatval Skilag prøvehopper.

I tillegg til den store hoppbakken, 'hopp-huken' (en gapahuk under hoppet i hoppbakken) en mini-hoppbakke (K4) og en akebakke i plast, tiltrekker trimtrappa seg mange besøkende. Langs trappa bygges flere rasteplasser med benker, samt langs turstiene som er tilknyttet arenaen. En kan gå videre mot Mona-plassen, Vollshaugen, Koksåsen og Bjørdalen fra toppen av hoppbakken. Pilegrimsleden tar av 50 m øst for parkeringsplassen. Flere skoler og idrettslag har hatt aktivitetsdager i Bjørkbakken

Arena i løpet av sommerhalvåret. Skoler og barnehager har også hatt uteskole-timer i arenaen. Sommeren 2022 startet byggingen av en stor, ny parkeringsplass på over 3,5 mål i tilknytning til arenaen. Parkering skal være gratis.

Anlegget i Bang brukes aktivt av Skatval Skilag Hopp og inngår som en viktig treningsarena i treningsopplegget som skilaget har. De minste bakkene fra Kråka (K4) til Klempens K6, K10, K20 og K35, brukes til utvikling av rekrutter, mens

Bjørkbakken benyttes av de som har kommet et stykke i utviklinga, foreløpig Aleksander Fleischer fra Skatval skilag. Skatval Skilag Hopp er i en særstilling i å ha et såpass stort spekter av bakker tilgjengelig. Det er da mulig å følge aktive hoppere og de som ønsker å utvikle seg fra bakke til bakke lokalt. I stjørdalsregionen mangler en bakkestørrelse mellom Skatval K35 og Bjørkbakken K82, men da blir treninger lagt til Granåsen, Orkdal, Steinkjer, Namsos og Torsbustaden som har bakker fra K44 til K68.

**STOLT SPONSOR
FOR**



SKATVAL SKILAG



HEGRA SPAREBANK
#STOLTSPONSOR



Trimtrappen opplyst i blåtimen.

INTERSPORT®
STOLT SPONSOR AV SKATVAL SKILAG

TORGKVARTALET



Skiavisa gjennomføres



Ida Waldal ❤️ randonee

Randonee er noe de fleste forbinder med toppturer i fjellet med sekk og brede ski, termos og varme klær.



Men randonee er også en konkurranseidrett, som er stor i Mellom-Europa. Randonee har ulike disipliner: individuell, sprint, vertikal og stafett. I 2026 står randonee på OL programmet, og Norge har ambisjoner om å stille med utøvere i Bormio.

Ida Waldal, 19 år, er fra Hommelvik og kom nylig hjem fra EM i randonee i Flaine i Frankrike med tre individuelle gullmedaljer i sprint, individuell og vertikal. I tillegg ble det bronsemedalje i stafett, sammen med Aron Rodal Haugen, som er elev ved randoneelinja ved Meråker videregående skole (MVS).

Ida har vært elev ved langrennslinja ved MVS, og er nå student ved Nord universitet sine idrettsstudier i Meråker. Hun har i flere år vært aktiv konkurranseutøver i både langrenn, løping og de siste tre årene i randonee. Det å være såpass allsidig i junioralder ser Ida på som en stor fordel. Man legger et bredt bevegelsesgrunnlag for seniorårene, er bedre rustet mot skader, og sjansen for å gå lei er mye mindre.

Hun anbefaler derfor unge lovende utøvere i regionen til å prøve randonee som et lystbetont krydder i treningen eller teste ut en trening med randolinja ved MVS.

Konkurransen 'vertikal' er ofte en distanse på 500-600 høydemeter, der den som kommer først opp vinner. På en sprint og en individuell skal man både gå fort opp, og kjøre fort ned, men også mestre de såkalte skiftesonene, der man skal ta feller av skiene, og putte innenfor dressen, ta fellene raskt på skiene igjen, og også soner der man skal feste skiene

raskt på sekken, og «boote» opp en bakke, altså løpe med staver og skisko opp en bratt stigning, der det er laget trinn i snøen. Det er regler for hvordan skiftene skal foregå, og hvis man bryter reglene kan man få tidsstraff etter man har kommet i mål. En randoneeløper må altså ha god fysisk kapasitet opp, være en god skikjører ned i krevende terreng, og mestre raske skifter.

Ida har vært allsidig som barn og ungdom, og er veldig glad i fjellet sommer som vinter, men de siste årene har hun blitt veldig glad i idretten randonee. Hun ble introdusert for idretten av Ove Erik Tronvoll, som er landslagstrener i randonee, og lærer ved randolinja ved MVS og for randoutøverne ved Nord Universitet.

I EM for to år siden tok hun gull på individuell og vertikal, men denne gangen vant hun alle tre individuelle distanser. Favorittdistansen er vertikal, sier Ida, men i det siste har hun også blitt glad i sprint, og synes det er spennende å utvikle de tekniske ferdighetene ved idretten, i tillegg til utholdenheten. Ida er først og fremst veldig glad i fjellet, og glad i å trene.

Og trener Ove Erik Tronvoll tenker at det å være allsidig i oppveksten gir en god base for ulike idretter. Og skileik og skiglede gir et fantastisk grunnlag for ulike skiidretter. Randonee er nesten som skileik i konkurranseform, sier Tronvoll.

Og, for den som har lyst å prøve har skikretsen utstyrspakker som kan lånes til prøvevelder 🍌

IL Varden Meråker

har aktive løpere i alle aldre. Inneværende sesong har vi 4 aktive seniorer og 6 aktive juniorer. På vårt eget Meråkerrenn stilte vi 17 løpere fra klubben. Klubben har skitreninger tirsdager for 5. til 10. klasse og på torsdager er det skileik fra 1. klasse og skitrening opp til 10. Dette avsluttes med gratis saft, ostesmørbrød og vafler til en billig penge i skihytta. Disse kveldene er

veldig trivelige og viktige for det sosiale. Skigruppa har ingen treningsavgift, man kan delta på alle treninger høst og vinter uten kostnad. Vi legger vekt på skiglede og leik for de yngste og ønsker alle velkommen. Det er ingen krav til utstyr, og på facebook-gruppa vår kan man kjøpe/ bytte brukt utstyr. Vi er veldig heldige som har Grova skisenter å trene i. Her kan vi bruke topp prepa-

rente løyper til hver trening eller boltre oss i løssnøen utom løypene.

Hver høst har skigruppa en skisamling i Vålådalen. Ei trivelig samling hvor det sosiale er like viktig som treninga. Fra august har vi den populære rulleskibandyen hver søndagsettermiddag og etter høstferien har vi faste treninger.



Meråker skiskytterklubb



ble stiftet i 1984 og har siden den gang drevet et godt rekrutteringsarbeid for bygdas unge skiskyttere. Klubben har også hatt løpere som har hevdet seg både i nasjonal og internasjonal sammenheng.

Hver høst tilbyr vi en egen skiskytterskole. De yngste som starter med skiskyting går i 4. klasse, og de eldste i klubben er i dag juniorutøvere i klassene 17-19 år. Våre juniorutøvere går i dag på skiskytterlinjen ved Meråker Videregående skole. Klubben starter sine fellestreninger i august, og vi har to faste treningsøkter gjennom høsten. Målet for øktene er å skape en allsidig aktivitetsarena, samt utvikling av grunnleggende ferdigheter innenfor skiskyttersporten. Vi er heldige som har svært gode treningsanlegg ved Meråker Videregående skole og i Grova skisenter. Dette gjør at det er enkelt å legge til rette for aktivitet for klubbens utøvere.

Klubben har et stort fokus på å være en sosial arena for både utøvere og foreldre/foresatte. I dette arbeidet er vår årlige sosialsamling til Østersund et viktig tiltak. Bowling, go cart, pizzafest, og fotballkamp har tidligere vært etterspurte aktiviteter i tillegg til den normale treningen. Denne samlingen har

vært gratis for utøverne, og en liten egenandel for øvrige deltagerne.

Våre faste arrangementer har vært den årlige førjulssprinten i desember, og

våre fire faste karusellrenn som går fra januar til mars. Dette er konkurranser som blir publisert på vår facebookside: Meråker skiskytterklubb. Sesongen avsluttes i tradisjon tro med det årlige

klubbmesterskapet, der det er både premieutdeling og kakefest – populært!






SCANDINAVIAN CROSS COUNTRY CUP



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

1.-3. mars 2024 arrangerer Hommelvik IL Langrenn Skandinavisk cup, Equinor Norgescup senior og Norgescup Para junior/senior på Jervskogen skisenter.

Hommelvik IL fyller 100 år i 2024, og dette blir et av mange jubileumsarrangement.

Skandinavisk Cup er i regi av FIS, det internasjonale skiforbundet. Norge, Sverige, Finland, Latvia og Estland er landene som konkurrerer i denne cupen som er nivået under verdenscup.

Sammenlagtvinneren av Skandinavisk Cup får hvert år fri verdenscuplass

fram til jul neste sesong, og i år avgjøres det i Hommelvik! Slik sett er rennene i Hommelvik særdeles viktig for å komme seg til VM i Trondheim i 2025..

Rennene i Hommelvik er også uttaksrenn for de norske som vil gå verdenscup i Holmenkollen 9.-10. mars og

sprinten i Drammen 12. mars. Det forventes ca 350 deltakere hver dag.

PROGRAM

Fredag 1. mars:	Sprint klassisk	
Lørdag 2. mars	30 km klassisk	PARA: sitt 10 km / stå 20 km klassisk
Søndag 3. mars	10 km fri teknikk,	PARA: sitt 5 km / stå 10 km fri teknikk

Det er gode parkeringsmuligheter, vi oppfordrer alle til å komme til Jervskogen for å oppleve langrenn på høyt nivå!

PS. Hele arrangementet blir direkteendt på VG-TV hvis du er forhindret fra å komme og nyte stemningen på arenaen.



Hommelvik
Idrettslag



ALT DU TRENGER TIL EN

AKTIV
AKTIV

AKTIV

AKTIV
AKTIV

SESONG

Hellsenteret.

TORGKVARTALET
STJØRDAL

Takk til sponsorer og andre samarbeidspartnere.

Ansvarelig utgiver: Skatval skilag. • Uforming: Els De Keyzer Lie • Meråkerbildene: Lene Mari Prøven



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune