

Ski- avisa 2025

En tidlig desembermorgen i Fagerlia, Meråker. Foto: Rando og fjelløpelinja, Meråker vgs.



Med OL i blikket...

Side 8 og 9



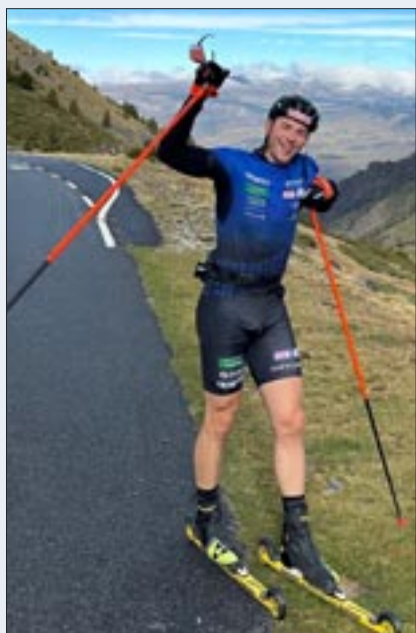
Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Sverre i fint driv under sommer NM i Molde, september 2025. Foto: Team Havland.

Hilsen fra Sverre

**Hei!
Sverre her!**



På høydesamling.

**I skrivende stund
kjenner jeg på at
spenningsnivået
stiger, og sesong-
starten er bare ei
uke unna. Der får
jeg testet mye av
det jeg har jobbet
med det siste halve
året, og jeg håper
å vise frem den
beste siden av
meg selv!**

Når du leser dette har allerede flere konkurransehelger gått av stabelen, og forhåpentligvis har jeg rukket både å treffe

blink og klokke inn raske rundetider på tynne ski.

Treningsjobben er i hvert fall gjort, og nå er det bare å la det stå til. I løpet av høsten har laget mitt, Team Havland, og jeg forsøkt å stramme skruen med to solide 3-ukers høydeopphold i Frankrike. Begge oppholdene var preget av mye trening og hvile i fint vær og flotte omgivelser. Det er lett å havne i «treningsbobla» og først og fremst fokusere på alt man skal gjøre riktig på trening og i restitusjonsfasen. Men jeg prøver også å løfte blikket mot fjellene rundt, spise en «Pain au chocolat» og rett og slett kjenne litt på at man også er ganske privilegert som lever dette livet! Samtidig er vi et lag som forsøker å dra hverandre i riktig retning, og det er inspirerende å være en del av. Gjennom mange samlingsdøgn skal man trives i lag og være gode lagkamerater. Samtidig prøver vi å utfordre hverandre – også som konkurrenter. Jeg gleder meg til å se hva vi kan få til når vinteren starter for fullt.

Men tross høy oktobersol og treningsøkter i shorts og t-skjorte i Frankrike, så er det

noe eget med å komme hjem til Norge og gjennomføre den første intervalløkten i ei lysløype i mørke og regn. Det gule lyset fra lysløypa tar meg rett tilbake til klubbtreningene på Skatval som 13-14 åring, og det er lett å huske hvor grunnlaget for det livet jeg lever nå ble lagt. Jeg håper at dere som leser dette også benytter dere av de fasilitetene og mulighetene vi har i området. Med gå- og løpesko på beina i Forbordsfjellet, Klempen, Remarka og andre godt tilrettelagte steder i nærområdet – og på ski gjennom det som forhåpentligvis blir en snørrik vinter! Det er lov å glede seg til å suse gjennom lysløyper, ut på jorder og innover turløypene fra Selbuskogen, Åstjønna, Jervskogen og Møssingdalen. Å kjenne et hjerte som banker og frisk, kald luft mot fjeset er godt for både kropp og sinn – uavhengig om man «bare» trenger en boost i hverdagen, eller om man satser alt for å stå på startstreken i olympiske leker!

God skivinter!

*Sportslig hilsen,
Sverre Dahlen Aspenes*



Skiavisa gjennomføres



Bli med oss, du også!

Hommelvik IL Langrenn

er ei avdeling med nesten 100 utøvere spredt fra de minste 1. klassingene og opp til verdens-toppen.

I de minste gruppene, som er 1-4. klassen, har vi hatt en kjemperekrutting de siste årene, noe vi syns er positivt. Vi er så heldige å ha fantastiske fasiliteter på Jervskogen Skisenter kombinert med entusiastiske trenere som legger til rette for aktivitet for barna.

Nå om høsten har de minste treninger i gymsalen i Hommelvik på mandager fra kl 18-19 med mye lek. Vi er nå så mange i gymsalen at vi gleder oss til ny hall kommer. På torsdager har vi barmarkstreninger kl 18-19 med forskjellige lekbaserte aktiviteter, oppmøte ved gymsalen.

På gruppene 11-16 år har vi felles treninger sammen med Malvik IL. Vi har også basistreninger i gymsalen på mandager, men vi har det fra kl 17-18. På torsdager har vi barmarkstreninger kl 18-19:30 hvor vi varierer mellom rulleski og løping.

Etter jul har begge gruppene trening på Jervskogen Skisenter tirsdager og torsdager. 7-10 års gruppa har treninger kl 18-19, og 11-16 år har treninger kl 18-19:30.

På torsdager serveres det kveldsmat i klubbhuset etter trening.

Alle utøverne gleder seg til vi får fine skiforhold i Jervskogen.

Gjennom lek og moro lærer barn å ha det gøy med ski!

Bli med da vel!

SP1-Cup #5 Jervskogrennet/Kretsmesterskap

Hommelvik Idrettslag - Ski

Når

25. Jan. 2026, kl 10:00

Hvor

Jervskogen Skisenter, 7550 Hommelvik

Om arrangementet

Korte distanser for de yngste.

KM normaldistanse.

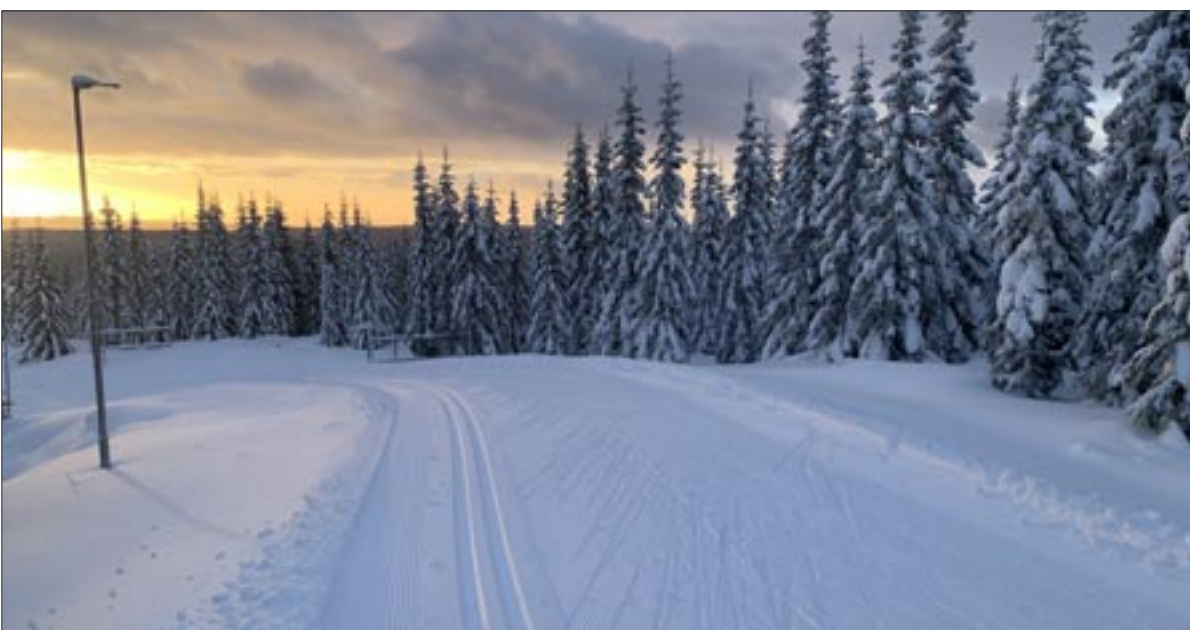
fri teknikk og deler av løypa går i skocrossløypa.

Terminfestet

Lavterskel

Kretsrenn

www.hommelvikski.no



Uansett hvor du bor, finnes det skiløyper i nærområdet takket være ivrige og dedikerte løypekjørere - oppdater deg på:

sporet.no

eller gratisapplikasjonen

Skiappen



Elevgruppa under evalueringspresentasjon.



På toppen av Mannfjellet.

Rando- og fjelløpelinja ved Meråker vgs inn i sitt 4. år

Kom til fjellbygda Meråker og få fantastiske år på videregående skole!

De to trenerne, Ove Erik Tronvoll og Torkel Sende, ønsker dere hjertelig velkommen og lover flotte opplevelser. Noen av fasilitetene: skoleski til utlån, styrkerom, gode hybelmuligheter, trene med andre idretter som langrenn, skyting, bredde og fotball, og friluftslivsturer med skolen.



Topptur på ski.

Alle foto: Rando- og fjelløpelinja ved Meråker vgs.

Samlinger

En hjemmesamling hver måned fra september til januar à 4 dager, totalt 20 samlingsdager.

I tillegg kommer 3 hele dager med fagdager i aktivitetslære og toppidrett, samt ei vårsamling med topptur og løpefokus i Romsdalsfjella eller Sunnmøre. Hvert 3. år drar vi utenlands. Totalt omtrent 27 dager med samling. Det er valgfritt å delta på samlingene, en kan velge skole i stedet.

Typisk eksempel på ei treningsuke

Høst:

Mandag:

Enten kort løpetur med stigningsløp eller innebandy, fotball, basket med påfølgende styrketreningsøkt etterpå

Tirsdag:

Felles intervalltrening, men tilpasset hver enkelt.

Onsdag:

Tur i fjellet/skogen, fart og lengde på turen tilpasses hver enkelt elev.

Torsdag:

Sykkeltur.

Vinter:

Mandag:

Enten kort løpetur med stigningsløp eller innebandy, fotball, basket med påfølgende styrketreningsøkt etterpå

Tirsdag:

Intervall på ski med individuell tilpassning gjerne innlagt artig nedkjøring.

Onsdag:

Topptur mot Mannfjellet i rolig tempo.

Torsdag:

Skikjøring og skigåing i Fagerlia. Mål: jakte god snø, flyt i kjøringa/ gåinga og trivsel.

Muligheter for å kombinere med andre idretter, gå konkurranse eller trene og utvikle ferdigheter. Individualiseringsopsjoner.

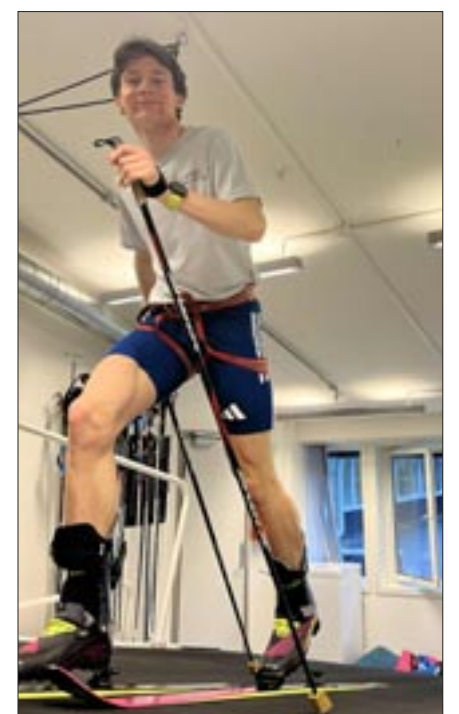
Topp og bredde og trivsel/ muligheter i lag

Samholdet i elevgruppen inspirerer, og du velger selv om du vil delta i konkurranser. Vi er en herlig blanding av motbakkeløpere, terrengløpere, fjelløpere samt landslagsløpere i randonee, og faren er ekstremt stor for å trives utmerket sammen og ute!

Og ja, vi har en del pallplasser på deling!

Hver vår deler elevene på linja sine erfaringer med hverandre i en presentasjon. Veldig lærerikt og utviklende for både elever og lærere.

Sees vi til høsten?



På skimølla.





Trening på Storlien.

Stjørdals-Blink Alpint

er, sett i forhold til folketallet i kommunen, en forholdsvis liten klubb. Klubben har i snitt samlet mellom 10 og 15 løpere på skitrening de siste 2-3 årene.

Klubben trener i Meråker Alpinsenter, men har også barmarkstrening ved Stokkan Ungdomsskole utenfor skisesongen.

Stjørdals-Blink Alpint er en del av Nord-Trøndelag skikrets, og samarbeider mye med de andre alpinklubbene i kretsen: Grong IL Alpint, Steinkjer Skiklubb, Inderøy IL og Lierne IL. I de siste årene har mye av krets-arrangementene (bl.a. felles treninger) i hovedsak vært lagt til Grong Skisenter Bjørgan, men Stjørdals-Blink har også egne kretsarrangement i Meråker og på Storlien. I tillegg har vi treningssamarbeid med Freidig Alpin for våre eldste løpere, og deltar også på arrangement og renn i Vassfjellet og på Oppdal.

Skitreninger i Meråker er på kveld eller helg, og har vært lagt til en av kveldene Meråker Alpinsenter har kveldsåpent, 18:00-20:00. Klubben bruker Spond for

treningsinformasjon og for å avtale samkjøring.

Selv om alpint er en individuell idrett, er det stort fokus på skilek og det sosiale. Klubben har klubbhus både i Meråker og på Storlien, og det er samling i klubbhuset både før og etter trening.

Man kommer langt med et par ski, sko, staver og hjelm. Det er kun de som ønsker å satse litt mer fra 13-14 års alder som trenger mer utstyr. Da kan det være greit å ha ski tilpasset de forskjellige grenene slalåm, storslalåm og super-g.

Målet er å trene og ha det gøy på ski, men vi legger til rette for at man skal delta på 1-2 renn pr sesong. Flere deltar på mange renn, og reiser også en del rundt. I tillegg prøver vi å ha med deltakere på de nasjonale rennene Bama (11 og 12 år), Telenorlekene (13 og 14 år) og Hovedlandsrenn (15 og 16 år).

I forbindelse med sesongstart bruker klubben å arrangere skiskole i Meråker, dette er en fin rekrutteringsarena. Hvert år arrangerer vi også Stjørdals- og Meråker mesterskapet i Storslalåm i Meråker Alpinsenter, dette er et åpent kretsrenn som også er KM i storslalåm for Nord-Trøndelag skikrets.

Vi ønsker oss flere på ski, i alle aldre, så ta kontakt og kom og tren med oss. Hvis du kan svinge til høyre og venstre (plogsving går helt fint), stoppe selv og ta heis alene er du klar for første alpin-trening. Da kommer du deg på parallelle ski og på skjær ganske så raskt.

De som trener alpint blir raskt ganske trygge på ski, og får mer kontroll på skikjøringa. De blir derfor mye tryggere med tanke på frikjøring og randonee.

Vi kommer ikke unna at det er en stor fordel at foreldre også er med i bakken, både for å støtte egne barn, og for å hjelpe til på trening. Alpint er også veldig sosialt og trivelig for de voksne, og man blir fort en sammensveiset gruppe som tar i et ekstra tak for å skape skiglede og opplevelser for barna. Man får også stått masse på ski gjennom hele vinteren med god samvittighet.



Basen vår.

Vi treffes i bakken!



STØTT SKATVAL SKILAG MED KR 1 000,-

Vi støtter Skatval skilag med
Kr 1000,- for alle som kjøper en
Daikin varmepumpe ut 2025.

PÅ JAKT ETTER NY DAIKIN VARMEPUMPE?



kroke@kroke.no | Trond Krøke 90977755
John Arne Krøke 92685364

**ENOVA-STØTTE
OPPTIL KR 45 000**



Bassengkjøring har blitt en tradisjon hver påske. Åpent for alle som vil prøve seg.



Snøbrett er gøy med "High five" Bjørnen i Kids Parken.

Velkommen til Meråker Alpinsenter

Meråker Alpinsenter satser på rekruttering og økt tilbud for barn og ungdom denne vinteren. Dette er sesongens planer.

Pudder, park og preppa bakker! Ja, vi håper selvsagt på mange pudderdager denne sesongen. Hos oss finner du store områder å boltre deg i når nysnøen har lavet ned. Vi er også glade for at vår samarbeidspartner Maskin-tråkk sørger for godt preparerte bakker gjennom hele sesongen. De siste årene har vi hatt nok snø til å holde åpent fra midten av desember til langt ut i april. Selv når det er bart i lavere strøk, er ski-forholdene ofte gode i høyden hos oss.

Mer for barna

Denne vinteren planlegger vi å bygge enda mer Kids Park i barneområdet. Dette betyr både slalåmporter, rails, hopp og kuler. I tillegg vil vi trække en liten skicross-runde i området mellom barnebakken og parkeringsplassen for de som kommer innom oss med langrennsski. Mellomavstigningen på Bjønnlitrekke videreføres, og vi får ekstra traséer som fører ned i barneområdet. I helgene blir det fast ulveklubb for barna med skileik. Vi anbefaler å følge med på det som legges ut i våre sosiale medier og nettside for å få oppdatering om forholdene i bakken, ulike aktiviteter og arrangement.

Freeride i vinden

Terrengparken vår er 750 meter lang og bygges opp mer og mer utover sesongen

og i takt med tilgangen til snø. Også i vinteren legger vi til rette med både kurs og konkurranser spesielt i forbindelse med vinterferie og påske. IL Varden Meråker har opprettet freerideavdeling som vi samarbeider godt med. Det ligger an til å bli terminfestet freeridekonkurranse «Show & Style» i palmehelga. Vi jobber også med å få på plass en egen kveldskjøring i midtuke for freeride i samarbeid med idrettslaget. Denne treningen blir lagt til Kids Parken.

Aktiviteter og åpningstider

Bassengkjøring, rebus, påskeeggjakt,

slopestyle jam, barneskirenn, skikurs og ulveklubb er noe av det du kan vente deg denne sesongen. Vi kjører på med kveldskjøring fredag og helgeåpent lørdager og søndager samt brede åpningstider i forbindelse med jul, vinterferie og påske.

Ordinære åpningstider:

Fredag: 17-20 / Lørdag: 10-16 /
Søndag: 10-16

Jul:

24.12: 10-13
25.12 (1. juledag): STENGT
26.12-30.12: 10-16

31.12: 10-13

1.1: 12-16

2.1-4.1: 10-16

Vinterferie (uke 8):

Hver dag 10-16

Påske:

Hver dag fra 10-16 med unntak av 6.4 (2. påskedag) som er STENGT.

Åpningsdager utover dette annonseres. Grupper kan booke utenom ordinær åpningstid. Når det gjelder åpningstider tar vi forbehold om vær- og føreforhold.



Luftige sving i bakken.

Alle foto: Lene-Mari Prøven.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Med OL i blikke

Ida Waldal

representerer Hommelvik IL, er 21 år gammel og studerer idrettsfag ved Nord universitet sin avdeling i Meråker. Hun er på landslaget i randonee og har det siste året tatt NM-gull i vertikalt og har gode plasseringer internasjonalt, blant annet sølv i VM (U23 sprint). Randonee er prøvegren i kommende OL 2026, og Ida har gode muligheter til å kvalifisere seg for miksstafetten. Etter første verdenscup helga i USA 6.-7. desember sikret Norge seg 3 OL plasser og Ida er så godt som OL klar!

Jan Thomas Jenssen

representerer Hommelvik IL og er nå på landslaget i langrenn. Han har de siste årene etablert seg i verdenseliten i langrenn. Han har mange gode plasseringer i verdenscup'n og forrige sesong fikk han gå VM på hjemmebane i Trondheim. Jan Thomas har blitt en publikumsfavoritt. Han kjemper alltid i toppen på fellesstarter og byr på seg selv i intervju-situasjoner. Et beinbrudd i hånda førte til en litt trøblete oppkjøring til kommende sesong, men klubben har

likevel troen på det store målet: OL i Italia i februar!

Emil Iversen

kommer fra IL Varden Meråker, og har i flere år herjet i langrennets toppnivå. Han er en olympier etter deltagelsen i OL i Pyeongchang, Sør-Korea, i 2018, og i 2022 i Kina ble han også OL medaljør med en sølvmedalje på herrestafetten. I tillegg har Emil blitt verdensmester hele 4 ganger. Han har i desember lagt inn noen gode søknader, blant annet en

pallplass i verdenscupen, for å bli med til OL med den norske langrennstroppen!

Lotte Lie og Sverre Dahlen Aspenes

er Skatval skilags eldste skiskyttere. Sverre ble allerede i 2018 juniorverdensmester i jaktstart og fikk da også med seg en bronse medalje i sprinten. Noen år senere, i Arber, Tyskland i 2022, ble Sverre, som senior, europamester i både normaldistanse og jaktstart. Sist sesong klarte han en 3. plass på jaktstarten



Endelig på landslaget.



OL 2026 er definitivt et mål, ja.





et...

samt gull i stafett i EM i Val Martello, Italia. Han har også representert Norge i flere verdenscuprenn og håper på en plass i skiskyttertroppen som reiser til Anterselva, skiskytternes OL arena!

Lotte har siden 2019 vært med og bygget opp et skiskytterlag i morens hjemland Belgia. Fra å være en ukjent skiskytterna-sjon da, begynner Belgia nå å markere seg i skiskytterverdenen og kan stille med stafettlag i både herre- og dameklassen. Lotte har vært fast innslag i verdens-

cupen i omtrent 5 år og sakte, men sikkert nærmer hun seg toppsjiktet. Og med en 8. plass i blandet stafett under VM i Lenzerheide er Lotte med og skriver belgisk skiskytterhistorie. Lotte er en olympier etter deltagelse i OL i Beijing i 2022 og er allerede kvalifisert for OL 2026 i Italia.

Idas reise mot OL

Sesongforberedelsene mine i år har vært litt annerledes enn jeg er vant til, da vi har satset en del på høydetrening for å forbedre oss mest mulig til OL. Jeg var på et treukers opphold i Sierra Nevada i sommer og kom nettopp hjem fra et nytt treukers opphold i Livigno. Der fikk jeg inn de første treningstimene på ski på Stelviopasset der vi startet på ca. 2700 moh.

OL har vært et stort mål og fokus i tre år nå, etter at jeg byttet hovedidrett til randonee, da det er første gang randonee er en OL gren. Jeg kjenner på at spenningen begynner å bygge seg opp mot februar, og det kjennes rart ut at det er så nære. Har hatt OL som fokus så lenge, og endret treningsvaner en del fra hva jeg er vant til fra før med tanke på at distansene er sprint og mix stafett. Har blitt en del mer teknisk trening, styrke, hurtighet og sprintrettede intervaller enn tidligere treningssesonger.

Synes det er litt skummelt å ha for høye forventninger for OL. Ønsker å komme inn i OL med så lite forventninger som mulig, så resultatene kan bli et pluss. Føler meg utrolig heldig som bare har muligheten til å få delta og få hele opplevelsen. Ønsker selvfølgelig å prestere best mulig og skal gjøre det jeg kan for å være godt forberedt på start.

Har sesongstart i USA i starten av desember, så skal ha det nest siste høydeoppholdet i Solitude fra midten av november. Blir spennende å få reise til Utah! Og å ha tidsforskjellen som en ekstra faktor i tillegg til høyde! Etter det venter verdenscup i Courchevel og Boi Taull i Spania der jeg får ordentlig kjent på om formen er der den skal være. Deretter reiser vi rett fra Spania til Passo Tonale i Italia der vi ligger helt frem til OL.

Så det blir mildt sagt en del reising og få døgn hjemme i Trøndelag. Får heldigvis julen hjemme med familien.

Og, om noen skulle ønske å teste ut randonee, er Meråker stedet! NM sprint første januarhelg, Junior NM vertikal opp Fagerlia 17.1, samling for alle over 14 år samme helg, 16.-18. januar. Bli med!



Ida i aksjon.

Foto: Olga Corti.



Lotte under OL i Beijing i 2022.



Sverre sikter mot OL i Anterselva.

Foto: Team Havland.

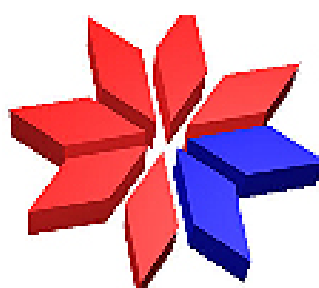


Yrende aktivitet ved Selbuskogen skisenter.

**Våre treninger/
skileik er for alle fra
7år og eldre, hver
torsdag kl 18.00
på Selbuskogen
Skisenter.**

**Våre arrangementer
i sesongen 25/26:**

- 14. desember - Selbuskogrennet fristil
7 år-sen. (sammen med Lånke)
- 20. januar - Karusellrenn 0-16år
- 24. januar - KM sprint Nord- og Sør-
Trøndelag klassisk (arrangeres
sammen med Lånke IL)
- 10. februar - Karusellrenn 0-16år
- 10. mars - Karusellrenn 0-16 år
- 19. mars - Neastafetten



Selbu IL
Ski

 **brannkassen**

Stolt sponsor!

Vi i Brannkassen heier på engasjementet, fellesskapet og skigleden som Skatval Skilag sprer, og er stolte av å være med på laget!

BRANNKASSEN.NO



Skiavisa gjennomføres

Se opp for MINIRAKETTENE!

De yngste rekruttene i Skatval Skilag Hopp – kjent som Minirakettene – er en energisk og engasjert gjeng barn i alderen 6 til 9 år.

Med stor entusiasme og ekte idrettsglede trener de hver uke i Klempen, og drømmer allerede om større bakker og nye samlinger.

Hoppglede og hjelm på hodet

Victoria (7) har vært med på hopp trening i snart tre år, og har lært mye om både sikkerhet og teknikk. – Det aller, aller viktigste når man driver med hopping, er å ha på hjelm, sier hun bestemt. Hun forteller også at balanse er noe de trener mye på. Balanse er bra å trene i nesten alle idretter!

Treningen består ikke bare av hopping. – Vi varmer opp med hunk og due og stiv heks, det er gøy! forteller Victoria. De trener også på balansebrett og rullebrett, og lærer viktige teknikker som å hoppe rett opp fra hoppkanten – ikke fremover, slik mange tror.

Samling i Mo i Rana

I høst deltok Minirakettene på sin aller første hopp samling sammen med Nord-Trøndelag Skikrets. Over 30 hoppere reiste til Fageråsbakken i Mo i Rana, og det ble både hopping i hoppbakkene, innendørstrening, konkurranser og klatring. – Det aller morsomste var å leke med de andre på motellet. Vi lekte gjemsel og spilte Minecraft, sier Victoria.

Nye mål og store drømmer

Amalie (9) begynte å hoppe i stua hjemme, og etter en klassetur til Bjørk-

bakken ble hun hekta. – Etter det sjekket mamma om det fantes en hoppklubb, og da fant vi Skatval Skilag. Nå er målet å hoppe fra den øverste avsatsen i K6 og prøve K10 i Torsbustaden. Johan (7) synes det morsomste med hopping er selve hoppet – og hoppskiene. – Hoppski er lettere å hoppe med enn vanlige ski, og lettere å stå, men de er tyngre å bære, sier han. Han har hoppet både i K10 og K20, og synes faktisk K20 var mindre skummel enn K10. Brian (9) har tatt en liten pause fra hopping, men er fortsatt med på trening. Han hjelper til og er en kløpper på walkie talkie, der han gir gode tilbake meldinger til de andre utøverne.

Og én ting er sikkert: alle vil gjerne tilbake til hopp samlingen i Mo i Rana neste år – og leke gjemsel på motellet igjen!

Trening hver mandag – bli med!

Minirakettene trener i Klempen hver mandag. De som hopper i K6 møtes kl. 17:30 og holder på til ca. 19:00. – Vi har ski til mange flere, så det er bare å møte opp og bli med! oppfordrer gjengen.

Følg oss på Facebook – Skatval Skilag Hopp. Har du spørsmål ta kontakt med leder av hopp utvalget Bård Fleischer på telefon 976 01 493



Amalie på bommen.



Minirakettene har fått trykt opp egne gensere.



Victoria og Johan i Mo i Rana.

IL Aasguten Ski



Kick off 2025.

Vi startet sesongen med kick-off 13. september, med rulleski, joggesko og fellesskap.

IL Aasguten sine to eldste satsende skiutøvere, Martin Haabeth og Andrine Rønning, var instruktører denne dagen.

I høst har omkring 30 utøvere, fra 6 år og oppover, vært med på treningene i regi av skigruppa. Vi har treninger i Møssingdalen skisenter tirsdager og torsdager kl. 18.00. Vi har erfaringsvis et snøsikkert an-

legg. Anlegget har ei lysløype på 5 km, og en turløype som strekker seg over et stort område. Ivrig løypekjørere gjør at vi har flotte forhold i løypa vår.

Denne sesongen skal vi arrangere to kretsrenn. Ett kveldsrenn onsdag 29. januar og Aasgutenrennet den 28. mars. I tillegg arrangerer vi én Levangerkarusell og forhåp-

entligvis fire klubbrenn. I samarbeid med Skjelstadmark IL arrangeres Høgseterrennet den 14. mars.

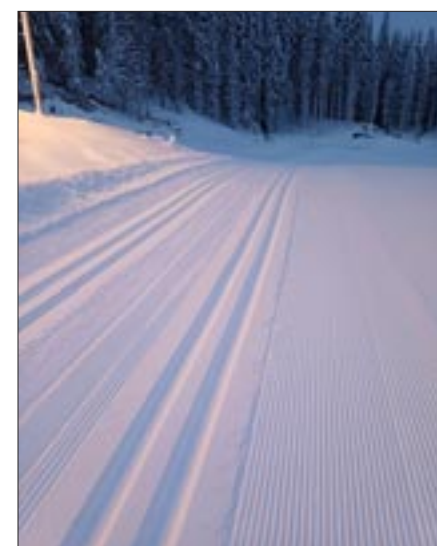
Sjekk hjemmesida vår : <https://www.aasguten.no/> for informasjon om treningstider, skirenn og annen informasjon.



Rulleskileik, kick-off 2025.



Klubbmesterskap 2025.



Trikkeskinner levert av Hermann M. Storflor 18.11.25.





Gulljente for en kveld.

Foto: IBU.

Showrenn på sommerføre

Konkurranseperioden for skiskyting går fra medio november til slutten av mars. April blir sett på som feriemåneden hvor man stort sett trener lystbetont og henter seg inn igjen etter mange konkurranser.

Det vil si at fra mai til november blir det lagt ned mange treningstimer, svettet mang en liter, fortært x antall energibarer og drikkebelter med næringsdrikke, skutt 1000vis av skudd etc. Som eliteutøver er dette vår favorittverd dag. Men gjennom en så lang treningssesong synes jeg av egen erfaring at det er viktig å ha noen høydepunkter, altså gulrøtter, å se frem til i løpet av sommermåneden! For meg er disse gulrøttene deltakelse i sommerskiskytterenn. Da har jeg en spesifikk konkurranse å trene frem mot, som en del av de generelle forberedelsene til vintersesongen. Det er også en gylden

mulighet til å få testet ut det man har trent på og finne ut hvordan ståa på sommertreningen er.

Da jeg laget treningsplanen min i mai, markerte jeg tidlig 31. august som en viktig dag. Jeg var invitert til å delta i et showrenn i Dresden, Tyskland, et av få showrenn som er ganske skiskytter-spesifikt (det vil si, ganske lik konkurransenetid som på vinterstid). Dette var en perfekt anledning til å teste ut hva jeg hadde jobbet med gjennom hele sommeren, både fysisk, ski- og skyteteknisk. Og samtidig kjenne på konkurransenervene og det å ha masse publikum rundt seg. I Norge er Blinkfestivalen og toppidrettsveka to arrangement som er ypperlig å delta i for å kjenne på konkurransenervene igjen.

Så jeg reiste ned til Dresden med hovedmål om å kose meg med skiskyting og teste ut de arbeidsoppgavene jeg hadde jobbet med. Som, i mitt tilfelle, handlet om hvor fort klarer jeg å gå inn til standplass samtidig som jeg jobber med å senke pulsen, hvordan gjennomføre gode skudd når kroppen skjelder av adrenalin og hvor hardt kan jeg åpne i løypa? Jaggu klarte jeg ikke å holde fokuset gjennom hele løpet på det jeg ønsket å trene på før jeg plutselig befant meg i situasjonen at jeg spurtet om seieren, og hadde den lengste tåa. Etter at jeg det siste året har hatt noen konkurranser hvor jeg har tapt seieren eller pall-



Lotte hadde den lengste tåa i Dresden.

Foto: IBU.

plass med 0,1 sekund var det en utrolig deilig følelse når det endelig gikk veien. Dette er jo bare en del av sommertreningen, men det er aldri feil å ta med seg den gode selvtilliten videre i treningsarbeidet. Og hadde det ikke gått så bra resultatmessig, hadde det likevel vært meget verdifull læring og erfaring for å videreutvikle ferdighetene.

Jeg fikk kjenne litt på følelsen av å være en kjendis for en kveld før det tidlig neste morgen bar av sted hjem igjen hvor nye

delmål og arbeidsoppgaver ble satt for neste treningsperiode :)

Vi streber alltid etter å bli en bedre versjon av oss selv, men vi får ikke glemme å klappe oss selv på skuldra av og til.. Vi prøver jo alltid å gjøre vårt beste, selv om ikke resultatene viser så.

Vi sees i løypa!

Hilsen Lotte



Vi er en nystartet klubb som driver både med langrenn og hundekjøring nordisk stil. Noen av våre medlemmer driver med begge deler mens andre er aktive enten i langrenn eller hundekjøring.



Snørekjøring med hund.



Sledeskjøring i full fart.

For oss er det naturlig å tilby trening innen begge idrettsgrenene da ski er basisen i alt vi gjør.

Ved å utvikle god kapasitet og ferdighet på ski vil man profitere i hundekjøring, og ved å trene snørekjøring med hund vil man utvikle en god arbeidsøkonomi i et høyt tempo som man vil profitere på i langrenn.

Fordelen med å kunne tilby begge aktivitetene i samme klubb er at det blir lettere å administrere treningshverdagen for den enkelte, og man kan stille for samme klubb i begge grener. Vi har utøvere som er på et høyt nasjonalt nivå samt mosjonister og vi legger opp til treninger der alle nivåer blir ivaretatt.

Vi har ukentlige treninger rettet mot ski der vi jobber med teknikk og å bygge kapasitet i forhold til langrenn. I tillegg har

vi treninger der vi trener med hund og har fokus på samspillet mellom hund og løper, og vi trener på momenter som passeringer av andre hunder, retningskommandoer osv.

I sommerhalvåret trener vi på hundekjøringens barmarksgrener, dette er snøreløping med hund og sykkel / sparke-sykkel med hund. I tillegg kjører vi økter med rulleski og løping for utøvere.

Er du i utgangspunktet skiløper eller hundekjører? Da kan vi tilby trening som passer for deg. Og, om du skulle bli nysgjerrig på den grenen du vanligvis ikke driver med, er det gode muligheter til å teste ut dette også på våre treninger.

Vi driver også med sledesprint, og vi har vel et av Norges største miljøer for para hundekjørere.



Velkommen til Klempen og Skatval Skilag

Vi er klubbens skiskytterrekrutter og det er plass til enda flere. Vi har det veldig artig både på barmark og på snø. Bli med, du óg!



Ny skiskytterskole hvert år etter høstferien – følg med på www.skatvalskilag.no.

Visste du at..

BUA står for Barn – Ungdom – Aktivitet og er en nasjonal ideell organisasjon som gjør det enklere for barn og unge å prøve flere og mer varierte aktiviteter – uten å øke forbruket.

De tilbyr gratis utlån av utstyr til sport og friluftsliv i 1 uke, slik at alle får muligheten til å delta i aktivitet. Deres mål er å fremme aktivitet, inkludering og bærekraft gjennom deling og gjenbruk. Dette er en miljøvennlig måte å gi alle barn og unge en mulighet til å oppleve mestring og glede i aktiviteter som ellers ikke ville vært tilgjengelig. Les mer på www.bua.no.

BUA Stjørdal har nettopp flyttet inn i nye lokaler i Værnesgata 9 (NTE bygget), vinterutstyret ble tilgjengelig fra 20. november i år.

Lokalene har åpent på mandag og torsdag mellom 15 og 18 ut året, siste åpningsdag er mandag 29.12. Info om åpnings-tidene for 2026 kommer senere. Det kan tas kontakt på telefon 473 94 713 og via mail:

laneutstyrbua.stjordal@gmail.com.

Oppdater dere på facebook.com/bua.stjordal og få oversikt over utstyr som kan lånes via:

bua.no/utlansordninger/bua-stjordal

BUA Malvik ligger i Kongshaugvegen 2, 7560 Vikhammer og har åpent på torsdager mellom 9 og 18. Ta kontakt på telefon 916 67 257 eller mail:

bua@malvik.kommune.no.

Utstyr finner du på:

bua.no/utlansordninger/bua-malvik

BUA Selbu er lokalisert i Gjelbakken 10, 7580 Selbu. Åpningstidene er onsdag mellom 12 og 15 og fredag fra 14 til 17. Ta kontakt på telefon 73 81 04 80 / 940 94 174 eller på mail til bua@selbutrykk.no. Følg med på facebook.com/buaselbu for jevnlig oppdateringer og finn utstyr på bua.no/utlansordninger/bua-selbu.

God tur!

BUA®

ALT DU TRENGER TIL EN

AKTIV
AKTIV
AKTIV
AKTIV
AKTIV

SESONG

Hellsenteret.

TORGKVARTALET
STJØRDAL

Takk til sponsorer og andre samarbeidspartnere.

Ansvarlig utgiver: Skatval skilag • Utforming: Els De Keyzer Lie



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune