

SESONGPLAN 2019/2020 11-12 ÅR

	Des.	Jan.	Feb.	Mars
1.				
2.		Juleferie	Skjelstadmarkstafetten	
3.	Stavøkt + basistrening			Skitrening Grova
4.			Skitrening Grova	
5.	Skitrening Grova	Jervskogrennet (F)	Karusellrenn Kopperå (K)	Skitrening Grova/Sprint Vinne (K)
6.			Skitrening Grova	
7.	Meråkerrennet (F)	Skitrening Grova		
8.				2 manns-stafett Ranheim (F)
9.		Måneskinnstur		
10.	Stavøkt + basistrening			Karusellrenn Tambar (F)
11.		Leksdal (F)	Skitrening Grova	
12.	Skitrening Grova	Uglarennet (K)		Skitrening Grova
13.			Skitrening Grova	
14.	Lånkerennet (K)	Karusellrenn Dalheim (F)		
15.			2 manns-stafett Leksvik (F)	Malvikrennet (F)
16.		Skitrening Grova		
17.	Stavøkt + basistrening			Skitrening Grova
18.			Vinterferie	
19.	Skitrening Grova	Stjørdalssprinten (F)		Skitrening Grova
20.			Vinterferie	
21.	Inderøy (sprint K)	Skitrening Grova		
22.			NUS Östersund/ Tour de Knyken Orkdal	
23.		Skitrening Grova	NUS Östersund	
24.				Skitrening Grova
25.		KM stafett Beitstad	Karusellrenn Fagerlia (F)	
26.	Juleferie	Følling (K)		Skileik
27.			Skitrening Grova	
28.		Skitrening Grova		Aasguten (F)
29.	Skallrennet (S)		Skatvalsrennet (K)	Meråkermesterskapet?
30.	Familietreff kl. 12	Skitrening Grova		
31.	Strindheimstafetten			Skitrening Grova

Alle renn er fra og med 8 år om ikke annet er angitt

Romjula/Nyttår

30.des: Familietreff kl 12 i klubbhuset etter en skitur i Grova. Alle tar med litt til kaffen.

April

Klubbmesterskapet : Vi kommer tilbake til nærmere dato , avhenger av når våre seniorløpere kan stille.

18.-19. april: Fjälltopphelgen i Bruksvallarna. Aktuell fellestur for klubben

KOMMENTARER

- ◆ Møt presis på treningene (18.00)

- ◆ Tirsdagene trener vi sammen med 14-16 års gruppa. Torsdagene er ”hovedtreningskvelden”. Stilart for øktene kunngjøres på facebookgruppa i forkant av øktene. Det er gratis saft og kaffe-/vaffelsalg i skihytta etter treningen.

KARUSELLRENN

Start kl. 18. Husk påmelding i god tid første kvelden for kjøp av deltakerkort. 5 karusellrenn: Dalådal (F), Kopperå (K), trolig barnetrekke skiheisen (F), Tambar (F). Det siste karusellrennet i Grova sammen med Meråkermesterskapet (F).

FORELDREMØTE / SMØREKURS

Torsdag 16/1 kl. 1800 avholdes det smørekurs for foreldre på klubbhuset i Grova mens treningen pågår. Det blir gjennomgått enkle smøreprinsipper på grunnleggende plan, samt det nye fluorforbudet. Det blir også litt info om treningene, skirenn og opplegget for sesongen for øvrig.

TEMPERATURGRENSE:

Vi setter grensen på å kjøre organisert trening til minus 15 grader. (Obs! Måleren på værstasjonen som er på nettsiden viser 1 til 2 grader for mildt)

Er det vind, kan det hende vi må avlyse treningen når det er mildere temperatur enn minus 15 grader. Følg med på facebook/hjemmeside for oppdatert informasjon. Ved grensetilfeller legger vi ut en endelig avgjørelse om det blir trening innen en time før trening kl. 18.

MÅNESKINNSTUR

Torsdag 9. januar er det fullmåne.

Vi satser på å gå til et mål utenom lysløypa. Skulle det være overskyet, kan det være lurt med hodelykt. Båltenning og servering av saft og boller. Foreldre oppfordres til å stille.

SONERENN/KRETSRENN:

Vi har satt opp de løpene vi mener kan være mest aktuelle. (andre aktuelle løp finner man ved å lete på terminlistene til Nord- og Sør Trøndelag skikrets, samt Jämtland/Härjedalens skid-distrikt). Håper at så mange som mulig har lyst til å prøve å gå litt skirenn utenom bygda, også! Det er gøy og sosialt! Kanskje avslutter vi rennet med å dra et sted og spise sammen etterpå.

Vi håper å få til en fellestur med felles transport og kanskje overnatting i løpet av sesongen. KM stafett Beitstad er en aktuell tur/helg. Det samme med Ranheimstafetten 8. mars. Fjälltopphelgen i Bruksvallarna er en fin sesongavslutning, der det kan være aktuelt å bestille noen hytter til klubben.

PÅMELDING TIL SKIRENN

Fra 8-16 år: påmelding med tekstmelding til Siv Raaen 91709307 eller mail kemossi@online.no.
innen tirsdagen før renndato!!

TRIMBOK: Det er satt opp postkasse med trimbok innerst i lysløypa. Barn og voksne oppfordres til å skrive seg inn. Premie trekkes ut etter ski-sesongen. Dess flere ganger du har skrevet navnet, jo større sjanse til premie.

NB! Sjekk regelmessig på www.vardenski.no eller facebook : IL Varden Meråker Ski for evt. endringer og oppdatert info.