

# SESONGPLAN 2019/2020 13-14 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.  |                        |                          | Midt Norsk mesterskap Selbuskogen (K) | 2 manns-stafett Ranheim (F)       |
| 9.  |                        | Måneskinnstur            | Midt Norsk mesterskap Selbuskogen (S) |                                   |
| 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         |                                       | Storlirennet                      |
| 22. |                        |                          | NUS Östersund/ Tour de Knyken Orkdal  |                                   |
| 23. |                        | Skitrening Grova         | NUS Östersund                         |                                   |
| 24. |                        |                          |                                       | Skitrening Grova                  |
| 25. |                        | KM stafett Beitstad      | Karusellrenn Fagerlia (F)             |                                   |
| 26. | Juleferie              | KM Følling (K)           |                                       | Skileik                           |
| 27. |                        |                          | Skitrening Grova                      |                                   |
| 28. |                        | Skitrening Grova         |                                       | KM Aasguten (F)                   |
| 29. | Skallrennet (S)        |                          | Skatvalsrennet (K)                    | Meråkermesterskapet?              |
| 30. | Familietreff kl. 12    | Skitrening Grova         |                                       |                                   |
| 31. | Strindheimstafetten    |                          |                                       | Skitrening Grova                  |

## 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 ”hovedtreningsskvelden”. 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](mailto: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](http://www.vardenski.no) eller facebook : **IL Varden Meråker Ski** for evt. endringer og oppdatert info.**