

SESONGPLAN 2019/2020 7-10 ÅR

	Des.	Jan.	Feb.	Mars
1.				
2.		Juleferie	Skjelstadmarkstafetten	
3.				
4.				
5.	Skileik	Jervskogrennet (F)	Karusellrenn Kopperå (K)	Skileik
6.			Skileik	
7.	Meråkerrennet (F)			
8.				
9.		Måneskinnstur	Fullmåne	
10.				Karusellrenn Tambar (F)
11.				
12.	Skileik			Skileik
13.			Skileik	
14.	Lånkerennet (K)	Karusellrenn Dalheim (F)		
15.				Malvikrennet (F)
16.		Skileik		
17.				
18.				
19.	Skileik	Stjørdalssprinten (sprint fri)		Skileik
20.			Vinterferie	
21.				
22.				
23.		Skileik		
24.				
25.			Karusellrenn Fagerlia (F)	
26.	Juleferie			Skileik
27.			Skileik	
28.				Aasguten (F)
29.			Skatvalsrennet (K)	
30.	Familietreff kl. 12	Skileik		
31.				

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 : kommer tilbake til nærmere dato , avhenger av når våre lokale stjerner kan stille.

13.-14 april: Fjelltopphelgen

KOMMENTARER

- ◆ Møt presis på treningene (18.00)
- ◆ Torsdagene er "hovedtreningkvelden". Det er lagt opp til allsidig og lystbetont skileik-aktivitet der vi deler inn 7-10 årsgruppa i ei yngre og eldre gruppe. 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 en -to 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:

Det er satt opp aktuelle renn fra 8 år og oppover som arrangeres i lokalregionen. Noen av rennene avvikles i Sør-Trøndelag, men dette også med overkommelig kjøreavstand. 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. Stafett er ekstra gøy. Skjelstadmarkstafetten er en tomannsstafett som har vært populær å stille flest mulig lag fra Varden, og vi satser på det også denne vinteren.

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.**