

Aktivitetar vinteren 2020, Sør-Fron il.

Sør-Fron il og Tormod skilag samarbeider i vinter om aktivitetar innan langrenn. Det blir felles skitrening tysdag og torsdag gjennom heile vinteren. I all hovudsak blir treningane på Gålå (sjå tabellen nedanfor for fleir detaljer). Start kl 18 for alle aktivitetar. **Det blir servert kveldsmat og varm drikke inne på skistuggu kvar tysdag.** Kontaktperson for dei som har serveringsansvar er Hans Ulberg.

Stilart gjeld 5. klasse og oppover. Hugs at det går an å bruke same skipar på klassisk og fristil, og at fjorårets klassiskpar er perfekte skøyteski i år.

Følg med på heimesidene for oppdatert informasjon (sorfronski.no).

Vi deltek i tillegg på diverse kretsrenn i helgene. Meir informasjon om dette fins på heimesidene til skigruppa i Sør-Fron il (sorfronski.no) og i terminlista til Oppland skikrets.

Tysdag

Aktiviteten tysdag er skileik. I tillegg arrangerer vi tre fellesrenn saman med dei andre klubbane i Gålå skianlegg.

Skileiken blir delt i tre aldersgrupper. For å få alt til å gå i hop må vi ha hjelp frå foreldre. Det er sett opp ei dugnadliste nedanfor. Det er fint om døkk ordnar bytte innbyrdes sjølv dersom datoen ikkje passer. Temperaturgrense -15 (oppdatert informasjon på sorfronski.no).

Påmelding fellesrenn på <https://signup.eqtiming.no/?Event=SorFronIL>. Det er ein stor fordel om flest mogleg melder seg på i forkant.

Torsdag

Torsdagstreningane er tradisjonell skitrening, men med fokus på skileik. Nokre torsdagar deltar vi på Telenorrenn hos Tormod (Sorperoa).

Treninga er i hovudsak tilpassa 5. klasse og oppover, men alle er velkomne. I hovudsak blir appen Spond brukt som informasjonskanal. Kontakt Jan Frode Løkken eller Svein Jetlund for å få tilgang.

Tys 7/1	Gålå, skileik klassisk			
	Servering	Jorun Alme og Kristin Vold Lexander		
	Barnehage	Ida Hamilton og Marius Sveipe		
	1.-4. klasse	Irena Svelle og Hanne		
	5. kl oppover	Jan Frode		
Tor 9/1	Sorperoa, Telenorrenn klassisk			
		Tormod skilag		

Tys 14/1	Gålå, skileik fristil				
	Servering	Svein Jetlund			
	Barnehage	Ida Hamilton og Ane Haverstad			
	1.-4. klasse	Einar og Irena			
	5. kl oppover	Kenneth Andersstuen			
Tor 16/1	Gålå, skitrening klassisk				
		Hans Ulberg			
Tys 21/1	Fellesrenn Gålå, klassisk				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Harpefoss	har	ansvaret		
Tor 23/1	Gålå, skitrening fristil				
		Ellef Wistad			
Tys 28/1	Gålå, skileik fristil				
	Servering	Sofie Alme			
	Barnehage	Kristin Vold Lexander og Edvard Hamilton			
	1.-4. klasse	Marianne og Einar			
	5. kl oppover	Randi Myhr			
Tor 30/1	Sorperoa, Telenorrenn klassisk				
		Tormod skilag			
Tys 4/2	Gålå, skileik klassisk				
	Servering	Agnethe Skattebo			
	Barnehage	Marie Elise Sveipe og Einar Tjøme Davidsen			
	1.-4. klasse	Karen Anna og Hanne			
	5. kl oppover	Audun Skattebo			
Tor 6/2	Gålå, skitrening fristil				
		Hans Ulberg			
Tys 11/2	Gålå, skileik klassisk				
	Servering	Marianne Isum			
	Barnehage	Håkon Holmen og Ida Hamilton			
	1.-4. klasse	Randi B. og Hanne			
	5. kl oppover	Ellef Wistad			
Tor 13/2	Sorperoa, Telenorrenn skicross (fristil)				
		Tormod skilag			

Tys 18/2	Fellesrenn Gålå, skicross (fristil)				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Tormod	har	ansvaret		
Tor 20/2	Gålå, skitrening skicross (fristil)				
		Jan Frode Løkken			
Tys 3/3	Gålå, skileik klassisk				
	Servering	Åshild Kraggerud			
	Barnehage	Marius Sveipe og Arne Kristian Falkenhaus			
	1.-4. klasse	Karen Anna og Marianne			
	5. kl oppover	Kenneth Andersstuen			
Tor 5/3	Gålå, skitrening fristil				
		Ellef Wistad			
Tys 10/3	Gålå, skileik fristil				
	Servering	Jorun Alme			
	Barnehage	Kristin Vold Lexander Ane Haverstad			
	1.-4. klasse	Hanne og Karen Anna			
	5. kl oppover	Hans Ulberg			
Tor 12/3	Gålå, skitrening klassisk				
		Jan Frode Løkken			
Tys 17/3	Gålå, skileik fristil				
	Servering	Ruth Marie Holmen			
	Barnehage	Håkon Holmen og Edward Hamilton			
	1.-4. klasse	Irena og Randi B.			
	5. kl oppover	Randi Myhr			
Tor 19/3	Gålå, skitrening klassisk				
		Kenneth Andersstuen			

Tys 24/3	Fellesrenn Gålå, fristil. Klubbmesterskap Sør-Fron il				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Anders Holmen	Gunhild Haave	Randi Myhr	Svein Jøtland	Bjørnar Bakken
Tor 26/3	Gålå, skitrening fristil				
		Audun Skattebo			
Tys 31/3	Gålå, skileik fristil				
	Servering	Åshild Kraggarud			
	Barnehage	Ane Haverstad			
	1.-4. klasse	Einar og Mona Anette			
	5. kl oppover	Hans Ulberg			

Gode tips til aktivitetar finns på aktivitetsbanken.no eller spør dei som har vore på trenerkurs.