



## Mannskap og annen info for gjennomføring av onsdagsrenn og skitreninger/ skileik skisesongen 2012.

En ny skisesong står for døren og Hedalen IL planlegger som tidligere med både onsdagsrenn og skitreninger. God gjennomføring betinger imidlertid god innsats fra både foreldre og andre ildsjeler i idrettslaget. Det er derfor satt opp en bemanningsplan for onsdagsrenn (under) og skitreninger (neste side) med utgangspunkt i medlemslista og deltagelse på renn/ treninger forrige sesong.

### ONSDAGSRENN

Renndato	Rennleder	ansvarlig tidtaker	medhjelpere		Soft
4.1 / 1.2 / 7.3	Øyvind Bakke	Nils Ivar Grøv	Kai Alfredsen	Morten Skogly	Monica H. Aaslie
11.1 / 8.2 / 14.3	Kjell Bjørgan	Trygve Kjensrud	Svein G. Huset	Jarle Auren	Hilde Aspholt
18.1 / 15.2 / 21.3	Halstein Nerby	Finn H. Olsen	Magne Omsrud	Per Olav Kjensrud	Heidi S. Aaslie
25.1 / 22.2 / 19.3**	Kai Holmen	Anders Haugen	Tor Einar Fekjær	Arne Storruste	Bente Brenden

(om det er datoer som ikke passer, bytt gjerne med en annen på lista)

Datoer merket i gult er klassisk langrenn, øvrige datoer er det fristil.

\*\* 19.3 arrangeres Langrennscross (Telenorkarusellen)

Påmelding til renn starter kl. 18.00. Rennleder har totalansvaret for gjennomføring av rennet. Før påmelding skal sperregjerde settes opp ved hjørnet av fotballbanen. Start, mål og passeringsskilt settes opp med gjerde eller røde planker i mellom skiltene. Rennleder har nøkkel til startbua. Sjekk også at det er snø i sporet der løypa krysser Brakavegen.

Rennet starter kl. 18.30 for de som går uten tidtaking. Her er det fritt hvor langt de enkelte går (rundt banen, kort løype ved Brakavegen, eller hele lysløypa). Bruk en type startnummer til disse, og en annen til de som skal gå på tid.

De som går på tid, en eller flere runder, eller null-løp, starter litt etter at alle de andre har gått ut. Tidtakerklokka startes på første løper. Tid registreres ved målgang og ved passering (null-løp). Etter at tida er regnet ut og lista klar, er rennleder ansvarlig for at denne blir gitt til Trond Berg. Resultater blir lagt ut på hedalen.no.

Container full av varm soft skal være på plass i god tid før første løper kommer i mål. Etter løpet skal den reingjøres og bringes videre til neste på lista. Soft hentes på Joker og anføres HIL. Påse at det er tilstrekkelig med krus i tidtakerbua for neste renn, eventuelt må neste på lista informeres som tar dette med fra Joker.

Noen renn går i fristil og andre renn i klassisk (se terminliste over). På renn som er markert med klassisk vil det bli oppkjørt dobbelt klassisk spor gjennom hele lysløypa

Er det usikkerhet rundt gjennomføring, så er rennleder kjent med rutine og skal rettlede.

## SKITRENING - MANDAGER

Som tidligere år vil det være ei gruppe for teknikktrening (langrennsteknikk) og ei gruppe for skileik. Langrenn/teknikkgruppa passer best for de som ønsker å bli bedre til å gå langrenn, mens for skileikgruppa prioriteres leik og moro samt at det øves på grunnleggende skiferdigheter. I år vil vi annenhver uke (ukene hvor Roy Atle og Erik deltar) også benytte hopp-anlegget i skileiken. Da vil den minste hoppbakken samt en enda mindre bakke prepareres for at skileikgruppa skal kunne hoppe der med langrennski. For de som ikke ønsker å hoppe vil det samtidig være ordinær skileik som i øvrige uker. Det er opp til de som leder skileik hvilke øvelser som gjennomføres, men det er viktig at treningen er planlagt på forhånd.

Det er ingen aldersgrense for å delta i skileik, men for de **under skolealder bør en forelder delta sammen med barnet. Skal man delta i hoppbakken gjelder dette også for de som er litt større.**

**For å delta på langrenn/teknikk er anbefalt aldersgrense fra og med det år man fyller 9.**

## SKITRENINGER / SKILEIK

	Skileik	Langrenn/ teknikk
Mandag 9. januar (kl 1800)	Mona Strandbråten, Gunn Kjensrud, Ellen Øverby	Arne Ruste
Mandag 16. januar (kl 1800)	Ingrid Amundsplass, Miriam Haugen, Roy Atle Kjensrud, Erik Tuveng	Nina H. Grøv
Mandag 23. januar (kl 1800)	Grethe Skogly, Sidsel Bjone, Siv B.S. Finsrud	Arne Ruste
Mandag 30. januar (kl 1800)	Mona Strandbråten, Leikny Hartvigsen, Roy Atle Kjensrud, Erik Tuveng	Nina H. Grøv
Mandag 6. februar (kl 1800)	Ingrid Amundsplass, Miriam Haugen, Kjersti Jordet	Arne Ruste
Mandag 13. februar (kl 1800)	Sidsel Bjone, Siv B. S. Finsrud, Roy Atle Kjensrud, Erik Tuveng	Nina H. Grøv
Mandag 20. februar (kl 1800)	Gunn Kjensrud, Ellen Øverby, Leikny Hartvigsen	Arne Ruste
Mandag 5. mars (kl 1800)	Grethe Skogly, Kjersti Jordet, Roy Atle Kjensrud, Erik Tuveng	Nina H. Grøv
Mandag 12. mars (kl 1800)	Ingrid Amundsplass, Sidsel Bjone, Miriam Haugen	Arne Ruste

(om det er datoer som ikke passer bytt gjerne med en annen på lista)

Datoer merket med **gult** er det klassisk trening for langrennsgruppa. Øvrige datoer fristil. Skileikgruppa holder på i 1 time. Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

### Ansvarlige løypekjørere:

**Lysløype:** Helge Nordby og Amund Grønhaug

**Jevnlismyra:** Arild Dammen

**Påmeldingsansvarlig** (renn utenom klubbrenn/fellesrenn): Kai Holmen

For skigruppa i HIL

Kai Holmen

Tlf: 41 52 30 75

E-Mail: [kai.holmen@nor-reg.com](mailto:kai.holmen@nor-reg.com)