



Mannskap og annen info for gjennomføring av onsdagsrenn og skitreninger/ skileik skisesongen 2013 - 2014.

En ny skisesong står for døren og Hedalen IL planlegger som tidligere 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.

Sett også av tid til å delta på Sør – Aurdalsrennet (9. februar – arrangeres her i Hedalen i år) og Valdresmesterskapet i stafett. (Datoen kommer seinere).

Eksempler på andre renn som passer for voksne og barn: Birkebeinerrennet og Kongsvegløpet. Sett jevnlig av tid til trening og ha et mål å jobbe mot!

ONSDAGSRENN

Renndato	Rennleder	Ansvarlig tidtaker	Medhjelpere		Saft
8.1 / 5.2 / 12.3	Tor Einar Fekjær	Anders Haugen	Svein Brager	Frode Ildjarnstad	Kjersti Jordet
15.1 / 12.2 / 19.3	Arne Storruste	Jarle Auren	Marpa Løberg	Magne Omsrud	Torill Grønhaug
22.1 / 19.2	Halstein Nerby	Trygve Kjensrud	Håvard Sukke	Morten Berg	Mette Brager
29.1 / 5.3	Trond Berg	Finn H. Olsen	Lars Bakkom	Morten Skogly	Ingunn Kana

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

Oppmøte senest kl 17.45. (senest 18.20 for den som deler ut saft).

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

Følg med på hedalen.no for eventuell avlysning pga kulde.

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 Sidsel Bjone. Resultater blir lagt ut på hedalen.no.

Container full av varm saft 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. Saft 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 rutinene 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 ski-ferdigheter.

Skileikgruppa bruker både langrennsanleggene og skileikanlegget. Det vil også bli muligheter for å hoppe på ski. (Vi kommer med egen info om hopping seinere).

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

Datoer	Skileik	Langrenn / teknikk
Mandag 6.1 (kl. 17.30)	Nils Ivar Grøv, Geir Stillingen, Ellen Øverby	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 13.1 (kl. 17.30)	Miriam Haugen, Geir Stillingen	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 20.1 (kl. 17.30)	Siv-Beate S. Finsrud, Geir Stillingen	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 27.1 (kl. 17.30)	Roger Kjensrud, Geir Stillingen	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 3.2 (kl. 17.30)	Miriam Haugen, Erik Tuveng	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 10.2 (kl. 17.30)	Kai Holmen, Hildegunn Killi	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 17.2 (kl. 17.30)	Nils Ivar Grøv, Erik Tuveng	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 3.3 (kl. 17.30)	Lasse Pihl, Roger Kjensrud	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 10.3 (kl. 17.30)	Kai Holmen, Hildegunn Killi	Gunnar/Torunn m.fl.
Mandag 17.3 (kl. 17.30)	Ellen Øverby, Lasse Pihl	Gunnar/Torunn m.fl.

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

Følg med på hedalen.no for eventuell avlysning pga kulde.

Datoer merket med gult er det fristiltrening for langrennsgruppa. Øvrige datoer klassisk.

Skileikgruppa holder på i 1 time.

Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

Som langrennstrenere denne sesongen har vi vært så heldige å få Gunnar Fossholt og Torunn Haugen Breivik, litt støttet av Geir og Tor Anders.

Ansvarlige løypekjørere:

Lysløype: Helge Nordby og Amund Grønhaug

Jevnlismyra: Arild Dammen

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn): Geir Stillingen

For skigruppa i HIL

Geir Stillingen

Tlf: 98 64 31 69

E-post: geirstil@hotmail.com