



Mannskap og annen info for gjennomføring av onsdagsrenn og skitreninger/ skileik skisesongen 2019 - 2020.

Nå begynner den kalde fine tida 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 (siste side) med utgangspunkt i medlemslista, spørring og deltagelse på renn/ treninger forrige sesong.

Oppstart av sesongen er mandag 6. januar med offisiell åpning av lysløypa kl 18.00.

I år håper jeg Hedalen kan stille med mange deltakere på Sør – Aurdalrennet lørdag 14. mars som HIL arrangerer på stadion. Dette året er det fristil supersprint! Action og mye moro! Delta også på lokale renn som Kongsvegløpet og Valdresmesterskapet i stafett (mars). Sett jevnlig av tid til trening og ha et mål å jobbe mot!

Vi prøver å ordne med noe enkel servering i klubbhuset på en del av rennene. (Annonseres i så fall på Facebooksiden til HIL).

ONSDAGSRENN 8. januar - 15. januar (Fellesstart) - 22. januar -29. januar (Fellesstart) -

5. februar (Fellesstart) - 12. februar - 19. februar (Fellesstart) - 4. mars - 11. mars (Fellesstart)

18. mars (Skiavslutning direkte etterpå)

Renndato	Rennleder	Ansvarlig tidtaker	Medhjelpere		Saft
8.1 5.2 11.3	Øystein/Lena	Lars og Astrid E.	Grete/Trond	Svein/ Bente	Anna /Adam
15.1 12.2 18.3 (Skiavslutning)	Øyvind og Kjersti	Jostein og Marit	Anne/ Jon Gudbrand	Cecilie/Dan Are	Ante/Marthe
22.1 19.2	Arne/Reidun	Morten/Ragnhild	Bodil/Lasse (Kristina 22.1)	Marthe G/Frode	Anne Britt/Magne
29.1 4.3	(29.1 kommer...) (Ingrid/Geir 4.3)	Mari Olea/Dennis	Vivian/Håvard (Kristina 4.3)	Anne/Lars	Torunn B.

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

Forslag til reserver en kan ringe til: Shivani/Marpha, Anders Miriam, Bente/Morten, Ståle Skogly, Anne/Tor Anders, Sigrun/Jon Kristian, Eirik/Benedikte, Kristina Skogstad, Vivian/Håvard, Tor Magnus og Marita/Toni.

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/før.

Påmelding til renn starter kl. 18.00. Rennleder har totalansvaret for gjennomføring av rennet og ser til at de fire andre møter. 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 og at det er satt opp varselskilt der.

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). NB! Egen tidtaking ved fellesstart. Etter at tida er regnet ut og lista klar, er rennleder ansvarlig for at denne blir gitt til Adam Koonz. 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 klubbhuset for neste renn, eventuelt må neste på lista informeres som tar dette med fra Joker. Ved noen renn (annonseres), blir det saftservering i klubbhus i forbindelse med kiosk/kveldsmat.

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 rettledede.

SKITRENING /SKILEIK

Hver mandag halv seks, lager vi til skileik ved stadion for de yngste. For de eldste får vi til et treningstilbud også i år. Gunnar Fossholt lager et opplegg for de som ønsker teknikktraining i de to stilartene i langrenn og å få opp kondisen litt.

Skileikgruppa bruker både langrennsanleggene og skileikanlegget.

Det er opp til de som leder skileik hvilke øvelser som gjennomføres, men det er viktig at treningen er planlagt på forhånd. (Jeg sender ut en mail med forslag til øvelser litt seinere).

Det er ingen aldersgrense for å delta i skileik, men for de **under skolealder bør en forelder delta sammen med barnet.**

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

SKITRENINGER MED GUNNAR OG SKILEIK (Foreløpig liste – flere navn kommer).

Uke	Datoer	Skileik – ansvarlige.
2	Mandag 6.1 (kl. 17.30)	Offisiell åpning av klubbhuset!
3	Mandag 13.1 (kl. 17.30)	Geir
4	Mandag 20.1 (kl. 17.30)	Geir
5	Mandag 27.1 (kl. 17.30)	Geir og Berit
6	Mandag 3.2 (kl. 17.30)	Berit og Roger
7	Mandag 10.2 (kl. 17.30)	Roger og Tor Anders
8	Mandag 17.2 (kl. 17.30)	Berit og Ragnhild

10	Mandag 2.3 (kl. 17.30)	Bodil/Lasse
11	Mandag 9.3 (kl. 17.30)	Tor Anders/Bodil/Lasse
12	Mandag 16.3 (kl. 17.30)	Kommer....

(om det er datoer som ikke passer så bytt gjerne med en annen på lista) **Følg med på hedalen.no og Facebook for eventuell avlysning pga kulde eller føre.**

Datoer merket med gult kan det hende det blir spisset litt mot fristil. Øvrige datoer klassisk.

Skileikgruppa holder på i 1 time.

Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

Mer info om skitrening/teknikktrening kommer.

Ansvarlige løypekjørere:

Lysløype: Jan Roger

Jevnlismyra: Tor Ingar

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn):

Geir Stillingen

Tlf: 98 64 31 69 E-post: geirstil@hotmail.com