



## SESONGINFORMASJON

### GJØVIK SKIKLUBB, LANGRENN, 2017-2018

Sesongen 2017-18 er snart i gang og i den forbindelse ønsker vi å komme med litt informasjon til alle løpere og foreldre fra klubbens side. Tidligere år har vi avholdt et møte i forbindelse med inngangen til sesongen, men da det har vært dårlig oppmøte så satser vi heller på å sende ut informasjonen skriftlig.

Alle grupper er nå i full gang med skitreninger, og deltagelsen og innsatsen har vært bra så langt. Det gror bra i rekkene til Gjøvik Skiklubb!

Her følger en oversikt over trenere og oppmenn for hver gruppe.

<b>Gr 4: 2002 - 2003</b>				
Eivind Flugstad Østberg		93619099	<a href="mailto:eivindflugstad@gmail.com">eivindflugstad@gmail.com</a>	Trener Gr 4
Børge Løvseth Langedal		94857517	<a href="mailto:borge_ll@online.no">borge_ll@online.no</a>	Ass trener Gr 4
<b>Gr 3: 2004 - 2005</b>				
Jon Arne Schjetne		95281618	<a href="mailto:jonarneschjetne@gmail.com">jonarneschjetne@gmail.com</a>	Trener Gr 3
Atle Brobakken		40636986	<a href="mailto:atle.brobakken@bdo.no">atle.brobakken@bdo.no</a>	Ass trener Gr 3
Sigrid Snuggerud		99538845	<a href="mailto:sigrid_98@hotmail.com">sigrid_98@hotmail.com</a>	Ass trener Gr 3
Sonja Snuggerud	Oppmann	91789181	<a href="mailto:osnugger@online.no">osnugger@online.no</a>	Oppmann Gr 3
<b>Gr 2: 2006 - 2007</b>				
Ole Marius Eriksen		91704095	<a href="mailto:ole.marius.eriksen@nordeafinans.no">ole.marius.eriksen@nordeafinans.no</a>	Trener Gr 2
Stian Molstadkroken		91187056	<a href="mailto:stian.molstadkroken@skattum.no">stian.molstadkroken@skattum.no</a>	Ass trener Gr 2
Frida Bekkelund	Oppmann	46805812	<a href="mailto:frida@kjelstad.as">frida@kjelstad.as</a>	Ass trener Gr 2
<b>Gr 1: 2008 - 2009</b>				
Silje Brobakken		97950711	<a href="mailto:silje.brobakken@gmail.com">silje.brobakken@gmail.com</a>	Trener Gr 1
Silje Benonisen Eriksen		97748418	<a href="mailto:silje.benonisen@jobzone.no">silje.benonisen@jobzone.no</a>	Ass trener Gr 1
Jo-Ørnulf Aaslund		90017581	<a href="mailto:jaaslund1@yahoo.no">jaaslund1@yahoo.no</a>	Ass trener Gr 1
Torbjørn Kravdal	Oppmann	99634925	<a href="mailto:torbjorn@kravdal.com">torbjorn@kravdal.com</a>	Oppmann Gr 1
<b>Rekrutt: 20010 - 2011</b>				
Thomas Nomerstad		90608750	<a href="mailto:thomas.nomerstad@sykehuset-innland.no">thomas.nomerstad@sykehuset-innland.no</a>	Trener Rekrutt
Are Bekkelund		41671137	<a href="mailto:are@m8design.no">are@m8design.no</a>	Ass trener Rekrutt
Geir Åge Ulstrup		97180030	<a href="mailto:geir@ulstrup.com">geir@ulstrup.com</a>	Ass trener Rekrutt
Svein Rønning	Oppmann	90914551	<a href="mailto:sveinr77@gmail.com">sveinr77@gmail.com</a>	Oppmann Rekrutt

### Samling:

Samling Spåtind 8-10 desember: Det er pr i skrivende stund påmeldt 56 stykker til samlingen, og både store og små ser frem til en sosial samling. Snøen har allerede kommet i fjellet og det ser lovende ut med tanke på forholdene.

15/16-åringene var på samling med kretsen tidligere i høst på Natrudstilen. Klubben dekker 50% av deltageravgiften i forbindelse med denne samlingen. Kontakt Stian Molstadkroken for de dette gjelder.

### **Treningsavgifter 2017-18:**

Rekrutt:	300,-
Gruppe 1:	800,-
Gruppe 2:	1200,-
Gruppe 3:	1400,-
Gruppe 4:	1600,-
GTL:	2500,-

Oppmennene samler nå inn oversikter over hvem som er med på de ulike gruppene. Faktura vil etter hvert komme til hver enkelt familie basert på denne informasjonen.

### **Skirenn:**

Terminlisten for Oppland er klar og ligger ute på nett på [www.skiforbundet.no/globalassets/06-krets--medier/oppland/langrenn/2017-18/terminliste-langrenn-2017-18\\_endelig.pdf](http://www.skiforbundet.no/globalassets/06-krets--medier/oppland/langrenn/2017-18/terminliste-langrenn-2017-18_endelig.pdf).

Vi håper mange har lyst til å være med på renn utover vinteren. Påmelding til renn skjer via Minldrett. Her lager man seg en profil og en profil til sine barn som man ønsker å melde på. Det linkes inn til Minldrett fra påmeldingsknappen for hvert skirenn i terminlista som man finner på nettet for Oppland Skikrets.

Klubben betaler påmeldingsavgiften for alle aktive.

For de yngste gruppene så er det variabelt hvor mange renn man ønsker å gå. Noen har eldre søsken og er automatisk med på flere renn gjennom vinteren. Andre ønsker å trene og gå klubbrenn, og det er helt i orden. Det er ingen krav til at man må være med å konkurrere i helgene, men vi ønsker at terskelen for å være med ut på skirenn skal være lav. For de som ikke har så mye erfaring med langrenn, så er det mange i klubben som kan være med å bidra, både med tips til smurning og utstyr, samt å hjelpe til på andre måter. Det er bare å spørre! Vi har et beach-flagg som vi forsøker å ta med ut på renn der det er flere fra klubben, og vi møtes under flagget. Førstemann på plass på rennplassen henter ut posen med startnr. Hver enkelt trener for de ulike gruppene styrer eventuell samkjøring til rennene, felles gjennomgang av løyper, etc. Info legges ut på FB for hver gruppe.

Det er noen stafetter på terminlista, og dette er en flott konkurranseform. Trenerne for de ulike gruppene er ansvarlig for å skaffe en oversikt over hvem som ønsker å delta på stafettene, og de setter sammen lagene etter beste evne. For de yngste gruppene forsøker man å gjøre lagene så jevne som mulig. For Gr 3 blir ett lag for hvert kjønn toppet og de andre lagene blir tilfeldig sammensatt. Her kommer rennene i Totenbank Cup til å telle mest. Deretter blir det klubbrenne som er tellende. For Gr 4 spisses lagene og det er Gålå-Cup rennene som teller mest.

Det er mange måter å sette sammen stafettlag på og det er ikke alltid like enkelt å gjøre denne jobben for trenerne. De gjør så godt de kan og forsøker å ta hensyn til alle og å opptre så upartisk som mulig. Vi håper alle aksepterer de avgjørelsene trenerne tar.

### **Ungdommens Holmenkollrenn (13-14 år), 03 – 04 februar 2018:**

De siste årene har flere fra klubben reist til Holmenkollen for å delta i Ungdommens Holmenkollrenn. Her møter man løpere fra hele landet og en får muligheten til å konkurrere i løypene man har sett på TV. Det er stor stas. Jon Arne er i gang med å sjekke litt rundt overnatting og info blir sendt ut til gruppa på FB når noe konkret er på plass.

### **Hovedlandsrennet Lygna 24 – 25 februar 2018:**

Det er HL på «hjemmebane» i år. Dette gjør at alle satser på å sove i egen seng og kjører frem og tilbake. Det jobbes med en løsning for felles smøreopplegg via GTL og hver enkelt løper har mulighet til å benytte seg av dette mot en egenandel. Mer informasjon rundt dette kommer når alt er klart.

### **Stafett Senior-NM, Vang 14 januar 2018:**

Vi satser på å stille med lag i stafett-NM i år også. Uttak til stafetten blir basert på WC, Scan-Cup, NC senior, NC jr og jrVM mønstring på Natrudstilen i desember + skjønn. Uttaket gjøres av Sportslig Utvalg.

Hver enkelt løper må selv sørge for smørehjelp til stafetten. Vi forsøker å få på plass en hovedleder fra klubben som kan innhente info fra arrangøren og formidle dette videre til løperne.

### **NM Team Sprint, Alta 5 april 2018:**

Her bruker vi de løperne som er på plass for å delta i senior-NM, samt de finaleklare juniorene. Lag settes sammen ut fra skjønn basert på prestasjoner gjennom sesongen og formutvikling inn mot rennet. Uttaket gjøres av Sportslig Utvalg.

### **Egne renn:**

Hvert år arrangerer Gjøvik Skiklubb krets- og turrenn. Dette er en viktig inntektskilde til klubben. Samtidig er det behov for hjelp fra klubbens medlemmer i ulike roller. Mer informasjon rundt dette kommer når det nærmer seg. Følgende renn skal arrangeres av oss i år:

- Madshus Skimaraton, turrenn, 18.02.2018
- Øverby-Stafetten, 8 – 16 år, 13.03.2018.

### **Skilisens:**

Frem til den dagen du fyller 13 år, er alle som er medlem i et idrettslag automatisk dekket av Idrettsforbundets barneforsikring. Fra den dagen du fyller 13 år er man ikke lenger dekket av denne forsikringen og må løse skilisens for å kunne delta i terminfestede skirenn. Dette gjøres enten ved å løse engangslisens (hos arrangøren av skirenn) eller årslisens. De som har løst lisens tidligere finner KID og betalingsinformasjon i MinIdrett. De som ikke har hatt lisens tidligere må gi beskjed til oss i

klubben, så melder vi dere inn og så finner dere betalingsinformasjon i MinIdrett etter hvert. Meld behov tilbake til Ingerid Lunde ([ingerid@em1-lillehammer.no](mailto:ingerid@em1-lillehammer.no)).

For mer informasjon:

[www.skiforbundet.no/oppland/nyhetsarkiv/?npid=59782&page=Har+du+husket+skilisens](http://www.skiforbundet.no/oppland/nyhetsarkiv/?npid=59782&page=Har+du+husket+skilisens)

### **Klubbrenn:**

Klubbrennen starter opp så fort det er forhold på stadion. Klubbrennene blir på onsdager med påmelding fra 17:30 – 18:15 i kafeen på Øverby eller på nett. Det er mulig å melde seg på alle rennene med en gang. Første start for de uten tidtaking er ca 18:30.

Den enkelte treningsgruppe vil på rundgang ha ansvar for å stille med folk til ulike funksjoner i forbindelse med klubbrennene. Oppmennene for hver enkelt gruppe vil få informasjon rundt dette og ansvar for å fordele oppgaver.

Første klubbrenn er satt til 10.01.18.

### **Klubb-klær:**

Klærne er satt i bestilling og vil komme så fort de er ferdige. Dersom det er noen som gikk glipp av bestillingen eller ønsker å supplere noe, så blir det en mulighet til før jul hvor nettbutikken åpnes for en kort periode. Informasjon blir sendt ut.

### **Sponsorer:**

Vi har for kommende sesong følgende sponsorer som er med på å betale for aktivitetene våre. Det er viktig at vi forsøker å snakke positivt om disse bedriftene, samt at vi passer på at vi får med logoene deres når vi eventuelt blir avbildet i avisen slik at vi kan gjøre det vi kan for at de skal få noe tilbake fra oss.

Hovedsponsorene våre er:

- Byggmakker Skattum
- Amundsen Sport
- Syljuåsen
- Eidsiva
- Toten Sparebank

Andre sponsorer:

- Mekonomen
- Engers Lefsebakeri AS
- Nammo Raufoss AS
- Bjerkset Bygg
- GS Elektro
- GK Inneklima
- BDO
- Hoff

- Sagstuen Glass

**Fluor-glider:**

Langrennskomiteen i Skiforbundet har i høst vedtatt å forby all bruk av fluorbaserte glidprodukter for de opp til og med klasse 16 år så fort det er en kontrollmetode på plass. Når en godkjent kontrollmetode er på plass, slik at ski kan kontrolleres før start, så vil forbudet bli iverksatt med 14 dagers varsel. Hvor langt Skiforbundet er unna å finne en kontrollmetode vet vi ikke. Uavhengig av dette ønsker vi i Gjøvik Skiklubb å oppfordre alle foreldre, trenere og andre å unngå å benytte fluorbaserte glidere for løperne i våre treningsgrupper.

Vi ønsker med dette alle i Gjøvik Skiklubb en flott vinter med masse aktivitet (og snø).

Sportslig hilsen

Langrennsutvalget i Gjøvik Skiklubb.