

Aktivitetar vinteren 2019, Sør-Fron il og Harpefoss il.

Sør-Fron il og Harpefoss il samarbeider også i vinter om aktivitetar innan langrenn og skileik. Langrennsutvala i dei to idrettslaga har felles trening tysdag og torsdag gjennom heile vinteren.

Torsdagstreningane er lagt til Lia med start kl 18. Her er det tradisjonell skitrening med aktivitetar inne og ute for 4. klasse og oppover. I hovudsak blir appen Spond brukt som informasjonskanal. Kontakt Jan Frode/Svein/Henning for å tilgang.

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

Tysdagstrening for langrenn.

I vinter vil vi i langrennsutvala prøve ut ein annan vri på aktivitetane tysdag. Annan kvar tysdag er det lysløyperenn og annan kvar tysdag er det organisert skileik. Lysløyperenna blir både i Lia, i Hardvollsmorka og som fellesrenn på Gålå (saman med dei andre klubbane i Gålå skianlegg). Skileiken blir i Hardvollsmorka. Denne 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 sjølve dersom datoen ikkje passer.

Dersom det ikkje er føre i bygda flytter vi til Gålå. Følg med på heimesidene for oppdatert informasjon (sorfronski.no og harpefossil.org).

Start kl 18.00 for både lysløyperenn og skileik. Påmelding lysløyperenn frå kl 17.30.

8/1	Lysløyperenn Lia, fristil				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Anders Holmen	Agnethe Skattebo	Irena Svelle	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Audun Skattebo
15/1	Skileik				
	Servering	Gunn Hernæs Jorunn Alme			
	Barnehage	Ida Hamilton Helene Amblie Solerød Einar Tjøme Davidsen			
	1.-3. klasse	Hanne Bjerke Irena Svelle Hanne Granslåen			
	4. kl oppover	Randi Myhr Jo Sæther			
22/1	Fellesrenn Gålå, fristil (Sør-Fron)				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Hans Ulberg	Agnethe Skattebo	Randi Myhr	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Bjørnar Bakken
29/1	Skileik				
	Servering	Gunn Hernæs Jorunn Alme			
	Barnehage	Ida Hamilton Helene Amblie Solerød Einar Tjøme Davidsen			
	1.-3. klasse	Hanne Bjerke Irena Svelle Hanne Granslåen			

	4. kl oppover	Randi Myhr Jo Sæther			
5/2	Lysløyperenn Lia, klassisk				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Håkon Holmen	Sofie Alme	Jorunn Alme	Kjetil Nyhus Ola Opsahl	Jan Frode Løkken
12/2	Skileik				
	Servering	Ingrid Gryttingslien Sofie Alme			
	Barnehage	Marius Sveipe Kristin V. Lexander Aud Hytten			
	1.-3. klasse	Henning Nystuen Marianne Isum Bodil Amrud/Rune			
	4. kl oppover	Elise Haave Audun Skattebo			
19/2	Fellesrenn Gålå, klassisk (Harpefoss il)				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Anders Morken	Gudveig F. Skurdal	Gro Skurdal Ola Kjørstad	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Bjørnar Bakken
26/2	Vinterferie				
5/3	Skileik				
	Servering	Ingrid Gryttingslien Sofie Alme			
	Barnehage	Marius Sveipe Kristin V. Lexander Aud Hytten			
	1.-3. klasse	Henning Nystuen Marianne Isum Bodil Amrud/Rune			
	4. kl oppover	Elise Haave Audun Skattebo			
12/3	Lysløyperenn Hardvollsmorka, fristil klubbmeisterskap				
	Startar	Saft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Tom Erik Amundsen	Solveig Wangen	Nina P. Sæther	Kjetil Nyhus Bjørn Brattlien	Henning Nystuen
19/3	Skileik				
	Servering	Kristin Brattlien Anne Kari Morken			
	Barnehage	Randi Bergsbakken Anders Holmen Monica Haverstadløykken			
	1.-3. klasse	Hanne Bjerke Arne Kristian Falkenhaus Kari Gryttingslien			
	4. kl oppover	Jan Frode Løkken Hans Ulberg			
26/3	Gålå skicross (Tormod skilag)				

2/4	Skileik				
	Servering	Kristin Brattlien Anne Kari Morken			
	Barnehage	Randi Bergsbakken Anders Holmen Monica Haverstadløkken			
	1.-3. klasse	Hanne Bjerke Arne Kristian Falkenhaus Kari Gryttingslien			
	4. kl oppover	Jan Frode Løkken Hans Ulberg			
9/4	Lysløyperenn Hardvollsmorka, fristil				
	Startar	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Tom Erik Amundsen	Solveig Wangen	Nina Plassen Sæther	Kjetil Nyhus Bjørn Brattlien	Henning Nystuen

Spørsmål kan rettast til Jan Frode Løkken eller Miia Tuovila.

Gode tips til aktivitetar finns på aktivitetsbanken.no eller spør dei som har vore på trenerkurs: Hanne Bjerke, Elise Haave, Rune Grøndal, Svein Jetlund, Jan Frode Løkken, Randi Myhr, Henning Nystuen, Irena Svelle eller Audun Skattebo.

