

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. Alle i alle aldrar er velkomne.

Vi deltek i tillegg 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.

Torsdag

Torsdagstreningane er lagt til barnehagen i Lia. Her er det tradisjonell skitrening. Vi startar kl 18 med diverse skiaktivitetar ute. Kl 19 går vi inn og har ein times sirkeltrening i gymsalen. Treninga ute er i hovudsak tilpassa 4. klasse og oppover, men alle er velkomne. Det er heilt ok å delta berre ute eller berre inne. Dersom det ikkje er skiføre i bygda, flytter vi til Gålå og innetreninga utgår. I hovudsak blir appen Spond brukt som informasjonskanal. Kontakt Jan Frode Løkken, Svein Jetlund eller Henning Nystuen for å få tilgang.

Tysdag

I vinter vil vi i langrennsutvala prøve ut ein ny 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 dugnadsliste nedanfor. Det er fint om døkk ordnar bytte innbyrdes sjølve dersom datoen ikkje passer. Temperaturgrense -15.

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 på <https://signup.eqtiming.no/?Event=SorFronIL>.

8/1	Lysløyperenn Lia, fristil				
	Startar	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Anders Holmen	Agnethe Skattebo	Irena Svelle	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Audun Skattebo
15/1	Skileik Hardvollsmorka				
	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 Miia Tuovila			
22/1	Fellesrenn Gålå, fristil (Sør-Fron). Avlyst pga kulde				
	Startar	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Hans Ulberg	Agnethe Skattebo	Randi Myhr	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Bjørnar Bakken

29/1	Fellesrenn Gålå, fristil (Sør-Fron)				
	Startar	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Hans Ulberg	Agnethe Skattebo	Randi Myhr	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Bjørnar Bakken
5/2	Skileik Hardvollsmorka				
	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 Miia Tuovila			
12/2	Skileik Hardvollsmorka				
	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	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Anders Morken	Gudveig F. Skurdal	Gro Skurdal Ola Kjorstad	Kjetil Nyhus Svein Jetlund	Bjørnar Bakken
26/2	Vinterferie				
5/3	Skileik Hardvollsmorka				
	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	Soft	Startnummer	Tidtakar	Speaker
	Tom Erik Amundsen	Solveig Wangen	Miia Tuovila	Kjetil Nyhus Bjørn Brattlien	Henning Nystuen
19/3	Skileik Hardvollsmorka				
	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			
26/3	Gåå skicross (Tormod skilag)				
2/4	Skileik Hardvollsmorka				
	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	Miia Tuovila	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.

