



**Folldal Idrettsforening**

# SKIGRUPPA



**Skiguiden 2018 - 2019**

**HOVEDSPONSORER**



## INFO FRA SKIGRUPPA:

Skigruppa har som mål at flest mulig skal bli glad i aktivitet med ski på beina. Små og store, aktive og mosjonister er alle velkommen til å delta på tradisjonelt serierenn langrenn som går på torsdager.

Etterpå serveres det kveldsmat i servicebygget, påsmurte brødskeer og saft/te/kaffe (kr 30,- per pers).

De minste går en liten runde uten tidtaking og med valgfri teknikk. Løypelengde varierer ellers avhengig av alder. Premieutdeling foregår etter siste renn, klubbmesterskapet.

Serierenn er for alle, og vi oppfordrer også voksne til å delta, f.eks i trimklasse, der går man én runde i lysløypa uten startnummer. Kjempefin mosjon!

Alle som deltar er med i trekningen av premier etter sesongslutt.

I tillegg til serierenn langrenn, tilbyr vi også renn innen skiskyting, hopp og skicross.

## RENNOVERSIKT:

**OBS! Alle renn på kveldstid starter kl. 18.30.**

Påmelding SENEST kl. 18.15. Startnummer deles ut ved opprop kl. 18.20.

Kuldegrense -15. Følg med på [www.folldal-if.no](http://www.folldal-if.no)

### Langrenn - NØK-karusellen

Torsdag 13.12. Skøyting – Telenorkarusellen

Torsdag 03.01. Klassisk

Torsdag 17.01. Skøyting

Torsdag 31.01. Skicross – Telenorkarusellen

Torsdag 14.02. Skøyting

Torsdag 07.03. Skøyting

Torsdag 21.03. Klassisk – Telenorkarusellen

Torsdag 04.04. Klubbmesterskap, skøyting

### Skiskyting - serierenn

Tirsdag 29.01. og tirsdag 12.02.

### Hopp - serierenn

Torsdag 28.02. Skilekanlegget ved skolen - Telenorkarusellen

## SKILEK

Vi tilbyr skilek for unger til og med 4. klasse de torsdager det ikke er serierenn. Skigruppa stiller med en ansvarlig. Vi oppfordrer foreldre til å ta med ski og bli med på leken.

Tidspunkt: kl. 18.00-19.00. Kuldegrense -15.

### Sted og datoer for skilek:

Stormoegga; 20.12., 10.01., 07.02., 14.03.

Skilekanlegget ved Fолldal Skole; 24.01., 28.02., 28.03.

Ta gjerne med hodelykt.

## DISTANSER SERIERENN

Under 7 år	En runde på stadion (500m), evt 1 km - valgfritt
1.-4. klasse	1 km
5.-6. klasse	1,5 km
7.-8. klasse	2,5 km
9.-10. klasse	5 km
Senior	10 km
Trim	2,5 km

## STARTKONTINGENT

Serierenn (totalt for alle): kr 200,- pr gren

Klubbmesterskap: kr 100,- pr gren

Kretsrenn/landsrenn: Klubben betaler unntatt for kretsrenn i Fолldal

**Startkontingenten betales med tilsendt faktura etter sesongavslutning.**

## LEIE AV SKISKYTTERGEVÆR

Kr 350,- pr person for leie av skiskyttergevær 1. året.

Kr 700,- kr pr person for leie av skiskyttergevær 2. året og senere.

Søskenmoderasjon på kr 300,- fra 2. året.

Leie av våpen gjelder for maks. 3 år, hvis det er manko på våpen.

## LEIE AV HOPPUTSTYR

Kr 300,- pr person pr sesong, leie av ski og sko.

## LEIE AV RULLESKI

Kr 300,- pr person pr sesong.

## PREMIERING

Premier til alle deles ut ved sesongslutt

## TRIM-ARRANGEMENT

Når det gjelder turgåing og trim, følg med på løype-kunngjøringer, spesielt for helgene. Se også [www.folldalurlag.no](http://www.folldalurlag.no) og [www.skisporet.no](http://www.skisporet.no)

## OVERSIKT LOKALE RENN 2018-2019

### Langrenn

Tolgastafetten	Tolga	30.12.
Nansenrennet	Dalsbygda	19.01.
Tolgasprinten	Tolga	22.01.
Sjusjøcup 5 / gen.prøve jr.NM	Savalen	03.02.
Tyslasprinten	Tyllidalen	9.02.
KM SC6 og KM sprintstafett	Os	23.02.
KM sprintstafett	Os	24.02.
NM junior og Equinor NC	Savalen	08.-10.03.
Gruverrennet	Folldal	14.04.

### Skiskyting

NØK-cup sprint / normal	Dombås	01.-02.12.
NØK-cup sprint / fellesstart	Os	12.-13.01.
Sprint	Tynset	20.01.
Østlandsmesterskapet	Folldal	09.-10.02.
NØK-cup KM sprint / fellesstart	Folldal	02.-03.03.
NØK-cup sprint / normal	Kvikne	23.-24.03.
NØK-cup avsl normal / fellesstart	Vingelen	30.-31.03.

### Hopp/kombinert

Kombilekene	Tolga	08.02.
Solan Gundersens Vinterleker	Alvdal	01.-03.03.
Tolgaspreten – kombinert	Tolga	09.03.



**MX SPORT FOLLDAL**

**joker FOLLDAL**

**DUETT**  
- smarte løsninger

**ROGSTAD &  
ODDEN AS**



- det er tryggere å velge en mester

**BYGGER'N**  
— DALHOLEN —