

SKINYTT 2023

VELKOMMMEN TIL NY SKISESONG

Ringebu-Fåvang skiklubb ønsker velkommen ut i skisporet!

Skiklubbens hovedoppgaver er å drifte klubbens lysløypeanlegg og å drive et organisert medlems-tilbud.

TRENING

Vi starter med allidrett for alle fra siste barnehageår til 4. klasse om høsten, og barmarkstrening for 5. klasse og eldre. Det er også felles trening med Harpefoss IL, Sør-Fron IL og Tormod SK. Fra etter jul blir det trening på snø på mandager, skileik og lysløyperenn på torsdager. Det er fullt mulig å bli med på trening på snø også for de som ikke har deltatt på barmarkstreningene. Skiklubben legger til rette for deltagelse på skirenn utenom klubben for alle som vil. Fokus er å skape et sosialt miljø, slik at alle skal føle glede ved å holde seg i form og delta på våre aktiviteter.

LYSLØYPER

RFSK har to lysløyper - Trabelia (hovedanlegg) og Brekkom. I henhold til årsmøtevedtak driftes kun Trabelia også denne sesongen. Anlegget skal kjøres jevnlig, og holde god standard gjennom hele vinteren. Følg med på skisporet.no for å se når det er kjørt. For RFSK er det viktig at anlegget er åpent for alle som ønsker å bruke skiene, enten det er til skileik, mosjon eller målrettet trening for konkurranser.

Husk!

Alle deltakere må registreres i minidrett.no.

De som allerede har profil der går inn på denne og søker om medlemskap i RFSK.

Dette er viktig for å sikre at alle deltagere er forsikret under organisert aktivitet.



SKINYTT 2023

LYSLØYPERENN

Lysløyperenn arrangeres i lysløypa i Trabelia torsdager fra uke 1, og avsluttes med klubbmesterskap i uke 12. Merk at i uke 9 (vinterferieuka) er det verken lysløyperenn eller trening.

Påmelding til lysløyperennene i luka fra kl 18:00, første start kl 18:30.

Deltakerkontingent kan betales kontant eller på Vipps (132783). Kvittering i appen.

Skileik for de minste fra kl 18:00. Start lysløyperenn for de minste kl 18:45.

Startkontingent 60,- pr renn, 300,- for alle rennene / 750,- for hele familien.

Resultatliste blir lagt ut på klubbens Facebookside så snart den er klar.

Kuldegrense er -15 C. Eventuell avlysning kunngjøres på Facebook senest kl 17.00.

TERMINLISTE

Uke 1 klassisk

Uke 2 klassisk

Uke 3 fristil

Uke 4 fristil

Uke 5 klassisk

Uke 6 klassisk

Uke 7 fristil

Uke 8 fristil

Uke 9 Vinterferie, ingen aktivitet

Uke 10 klassisk

Uke 11 fristil

Uke 12 klubbmesterskap fristil



SKINYTT 2023

ARRANGEMENTER

Treninger

Fra uke 1 blir det skilek for fem år til og med fjerdeklasse kl 18.00-18.45, etterfulgt av lysløyperenn. Skitrening 11 år og eldre mandager kl. 18.00, Trabelia. Følg med på Spond.

Aktivitets-/skileikdag for de yngste lørdag 7. januar kl 10.00-14.00

RFSK arrangerer aktivitets-/skileikdag på Trabelia for klubbens medlemmer i alderen 5-13 år. Følg med på Facebook for info og påmelding. Ingen deltakeravgift.

Skottåsen rundt søndag 26. februar

Skirenn for hele familien. Rennet er 17 km langt, uten tidtaking. Start ved lysløypa i Brekkom. Åpent for alle. Se Facebook for mer informasjon. Deltageravgift kr 100.

Årsmøte onsdag 8. mars kl 19.00

Årsmøte avholdes i klubbhuset på Trabelia. Vanlige årsmøtesaker og valg. Alle medlemmer er hjertelig velkommen! Se Facebook for sakliste mm.

Trabelirenn søndag 12. mars

Skirenn for alle utøvere født 2014 og tidligere. Inngår i GD-cup.

Klubbmesterskap torsdag 23. mars kl 18.00 på Trabelia fristil

Sesongens klubbmesterskap for alle medlemmer. Servering og premieutdeling etter målgang.

Lillehammer Troll Ski Marathon 2023 lørdag 15. april

Verdens lengste turrenn som går fra Venabygdsfjellet til Sjusjøen, med 95 og 120 km, samt alternativ start fra Goppollen (45 km) og Pellestova (15 km). Arrangeres sammen med Øyer/Tretten IF, Søre-Ål IL, Mesnali SL og reiselivsbedrifter i området.

Skiavslutning torsdag 30. mars kl 18.00 på Ringeby ungdomsskole

Premiering for lysløyperenn og klubbmesterskap. Klubben spanderer pizza og brus.

Løpende informasjon

Følg våre aktiviteter på skiklubbens Facebooksider.

SKINYTT 2023

STYRET

Leder

Kari L. Mangset

Tlf. 91 55 92 86

Mail: karimangset@gmail.com

Nestleder

Signy Brandstad Stubrud

Tlf. 90 56 40 54

Mail: ssigny@hotmail.com

Styremedlem, sekretær

Amanda Graafland

Tlf 94 79 10 67

Mail: amandaortoptist@xs4all.nl

Styremedlem, kasserer

André Mortensen

Tlf. 97 05 87 05

Mail: amo@gaus.no

Styremedlem, sportslig leder langrenn

Stein Arve Solås

Tlf: 41 26 34 49

Mail: steinarvesolas@gmail.com

Styremedlem, anlegg

Ole Johnny Myhrsveen

Tlf. 91 35 38 01

Mail: ojm@totalproduction.no

Styremedlemmer, vara:

Kari Gunstad Lindvig

Tlf: 92457126

Liv Kristin Øverlie

Tlf. 95 20 40 42

TRENERE

Skileik (5-9 år)

Christmut Lindvig: 98 64 60 45

Christian Aali Hagen: 91 70 01 78

10 år+ (født 2011 og tidligere)

Hans Christian Elstad: 91 81 98 91



BYGGER VARIGE VERDIER

