



**RINGEBU-FÅVANG  
SKIKLUBB**

# SKINYTT 2025

## VELKOMMEN TIL NY SKISESONG

Ringebu-Fåvang skiklubb ønsker velkommen ut i skisporet!  
Skiklubbens hovedoppgaver er å drive et organisert medlems-tilbud og å drifte klubbens lysløypeanlegg i Trabelia. Fokus er å skape et sosialt miljø, slik at alle skal føle glede ved å holde seg i form og være i aktivitet.

## LYSLØYPER

RFSKI har to lysløyper - Trabelia (hovedanlegg) og Brekkom.  
Løypene skal være klare for alle som ønsker å bruke skiene, enten det er til skilek, mosjon eller målrettet trening for konkurranser.  
Anlegget i Trabelia kjøres jevnlig, har nytt lysanlegg og skal holde god standard gjennom hele vinteren. Anlegget i Brekkom preppes, men det vil ikke være lys på.

Følg med på:

<https://www.loyper.net/> for preppestatus i Trabelia.

<https://www.skisporet.no/map> for preppestatus i Brekkom.

## MEDLEMSSKAP I RFSKI

Alle deltagere på skiklubbens treninger - store og små, må melde seg inn. Da er man også forsikret under trening.

Medlemsskontigenten er kr 50,- for alle.

Innmelding gjøres på Minidrett - bruk denne linken:

<https://medlemskap.nif.no/22246>

Husk at skiklubben trenger medlemmer for å kunne drifte anleggene våre og lage aktivitetstilbud.

**SpareBank 1**  
GUDBRANDSDAL

**sport 1**  
Ringebu

**FJØSSYSTEMER**  
Bonden og dyrenes førstevalg





# SKINYTT 2025

## LYSLØYPERENN

Lysløyperenn arrangeres denne sesongen i lysløypa i Trabelia **tirsdager fra uke 2**, og avsluttes med klubbmesterskap i uke 11. Merk at i uke 9 (vinterferieuka) er det verken lysløyperenn eller trening.

Påmelding til lysløyperennene i luka fra kl 18:00, første start kl 18:45, de minste starter først. Skilek for de minste fra kl 18:00 fram til start.

Startkontingent 60 kr pr renn, 300 kr for alle rennene og 750 kr for hele familien. Deltakerkontingent kan betales kontant eller på Vipps (132783). Kvittering i appen.

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

Deltagelse på 7 av 8 lysløyperenn gir ekstrapremie!

Kuldegrense er -15 grader C.

Eventuell avlysning kunngjøres på Facebook senest kl 17.00 samme dag.



**MORKEN**  
BETONGVARE



# SKINYTT 2025

## TERMINLISTE LYSLØYPERENN I TRABELIA

**Uke 2** 7. januar - fristil

**Uke 3** 14. januar - klassisk

**Uke 4** 21. januar - fristil

**Uke 5** 28. januar - klassisk

**Uke 6** 4. februar - fristil

**Uke 7** 11. februar - klassisk

**Uke 8** 18. februar - fristil

**Uke 9** Vinterferie, ingen aktivitet

**Uke 10** 4. mars - klassisk

**Uke 11** 11. mars - KLUBBMESTERSKAP fristil





# SKINYTT 2025

## TRENINGER

Før jul har barmarkstreninger blitt arrangert på Fåvang for alle aldersgrupper på torsdager fra uke 42. Etter jul blir det fra og med uke 2 lysløyperenn i Trabelia på **tirsdager**. Det er fullt mulig å bli med på trening på snø og lysløyperenn for de som ikke har deltatt på barmarkstreningene. Og husk at lysløyperenn er for både store og små og en fin mulighet til å komme seg ut i frisk luft og møte andre! Det er trimklasse uten tidtaking, men også gøy om store går på tid for å vise de små at konkurranse er for moro og ikke så seriøst og høytidelig. For de minste blir det skiklekk i forkant av lysløyperenn, for aldersgruppen 10-15/16 år felles oppvarming. Det blir servering av kveldsmat for barn og ungdom inne i klubbhuset etter målgang.

Vinterens treningstilbud blir som følger. Merk at aldersfordelingen ikke er absolutt. Om noen for eksempel vil hoppe opp på gruppe 2 en stund før 10 års alder er det mulighet for det. Det samme gjelder hvis noen ønsker å holde seg på gruppe 1 og drive med skiklekk litt lenger. Ta kontakt med trenerne eller noen i styret om du har spørsmål.

### 5 - 9 år

Tirsdager kl 18:00, Trabelia: Skiklekk fram til rennstart.

Trenere: Annette Bakken Smedstad, Martin Nordrum, Therese Nibe Klaussen, Pål Tromsnes, Gunnar Kaus.

### 10 - 14 år +

Tirsdager kl 18:00: Lysløyperenn med felles oppvarming i forkant.

Torsdager kl 18:00: Felles skitrening med Sør-Fron IL, Harpefoss IL, Tormod skilag og Vinstra IL.

Fristil på Gållå partallsuker.

Klassisk i Trabelia på oddetallsuker.

Trenere: Chrismut Lindvig, Hans Christian Elstad, Lars Christian Brandstad (RFSKI)

Hans Mathias Ulberg (Sør-Fron IL)

### 15 år og eldre:

Mandager kl 18:00, Fåvang skole: Intervalltrening eller spenst og hurtighet etterfulgt av styrketrening i gymsalen.

Tirsdager kl 18:00, Trabelia: Lysløyperenn

Torsdager kl 18:00, Trabelia: Skitrening

Trener: Hans Kristiansen





# SKINYTT 2025

## RFSKI SINE ARRANGEMENTER

### Trabelirennet søndag 19. januar.

Klassisk stil for aldersklassene 8-10 år. Duathlon for 11 år og oppover.

Inngår i Sparebank 1 Gudbrandsdal cup (11-14 år).

Påmelding her: <https://isonen.no/en/event/cm0fe216b001bpcd9381kl50g/>



### Skottåsen rundt søndag 23. februar

Skirenn for hele familien. Rennet er 17 km langt, uten tidtaking. Start ved lysløypa i Brekkom.

Åpent for alle. Ytterligere info legges ut på Facebook i forkant av rennet. Deltageravgift kr 100.

### Aktivitets-/skileikdag med Skisprell for de yngste lørdag 9. mars kl 10.00-14.00

Aktivitets-/skileikdag på Trabelia for klubbens medlemmer i alderen fra fem år og oppover.

Følg med på Facebook for info og påmelding. Ingen deltakeravgift.

### Årsmøte onsdag 12. mars kl 19.00

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

### Klubbmesterskap tirsdag 11. mars kl 18.00 på Trabelia fristil

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

### Skiavslutning tirsdag 18. mars kl 18.00

Premiering for lysløyperenn og klubbmesterskap. Klubben spanderer enkel bespisning, samt brus, kaffe og kaker.

### Kiosksalg i Skardbua i påsken

Et populært tilbud for alle som går på ski i området Skei/Kvitfjell/Fagerhøy, artig dugnad med masse påskesteming og veldig viktig inntektskilde for skiklubben.

### Løpende informasjon

Følg med på våre aktiviteter på skiklubbens Facebooksider og -grupper.







# SKINYTT 2025

## SKIRENN

Skiklubben tilrettelegger for deltagelse på kretsrenn og andre renn for alle som vil. Det er gøy å teste formen og måle krefter mot andre. Her er noen renndatoer i vårt område.

### Terminliste Sparebank 1 Gudbrandsdal cup - kretscup for 11-14 år

- 11. januar - Astridbekkrennet, Vestre Gausdal K enkeltstart
- 19. januar - Trabelirennen K enkeltstart 11-12 år/DUA 13-14 år
- 15. februar - Arne Rustadstuens Minneløp, Lillehammer (KM) F enkeltstart
- 23. februar - Øyersprinten F sprint m/crosselementer
- 8. mars - Tessandsprinten F distanse langrennscross
- 29. mars - Gausdalsrennet, Skeikampen K enkeltstart

### KM 2025 Oppland skikrets

- 25. januar - KM sprint (F), Veldre Sag
- 26. januar - KM fellesstart (K), Veldre Sag
- 15. februar - KM enkeltstart (F), Birkebeineren Skistadion
- 11. mars - Øverbystafetten, Gjøvik

### Turrenn

- 15. februar - Furusjøen rundt
- 22. februar - Hafjell skimaraton
- 15. mars - Birkebeinerrennet
- 16. mars - Ungdomsbirken





# SKINYTT 2025

## FELLES OPPLEGG MED MIDTDALSKLUBBENE FOR 9 ÅR OG OPPOVER

### Utvalgte skirenn der vi håper at mange fra de ulike klubbene ønsker å delta

15. februar - Arne Rustadsstuens minneløp Lillehammer (KM) - felles avreise og stopp med mat på veien hjem.

8. mars - Tessandsprinten - felles stopp med mat på veien hjem.

29. mars - Gausdalsrennet - - felles stopp med mat på veien hjem.

### Samlinger

Gåå 7. desember 2024 - dagsamling.

Madshussprinten 8- 9. februar. Samlingshelg med to renn, tur til Raufoss badeland og overnatting på Honne.

Skjolden/Sognefjellet 7.-9. juni 2025 - 60 plasser er reservert for overnatting i Skjolden.





# SKINYTT 2025

## STYRET

Leder

Kari L. Mangset

Tlf. 97 65 60 37

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

Trygve Berge Isum

Tlf. 99 15 92 75

Mail: trygve@isum.no

Styremedlem, sportslig leder langrenn

Eirik Førlandsås Bjørkli

Tlf: 90 94 39 72

Mail: eirik.bjorkli@gmail.com

Styremedlem, anlegg

Roger Skansgård

Tlf. 95 14 56 67

Mail: skansgard@gmail.com

Styremedlemmer, vara:

Kari Gunstad Lindvig

Tlf: 92 45 71 26

Liv Kristin Øverlie

Tlf. 95 20 40 42



BYGGER VARIGE VERDIER



Hallum Tak og Blikk AS

BLIKKENSLAGER • VENTILASJON

Bademiljø

Asbjørn Nordsveen Fåvang AS

Tlf: 62 33 06 00 Mob: 903 63 137

Vakttelefon: 907 54 130

Fåvang - Moelv - Brumunddal