

NR.2-2019

TSKI



Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Multisportsuka

Dagens Løype

En inspirasjonshelg

Lek og læring – tips for barn på ski



skiklubben.no



TRONDHJEMS SKIKLUB



LEDER

Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Gry Haug Binde

**Vi er inne i den lyse fine vintertiden.
Mars og april kan by på flotte vårskiturer i marka, og
påsken står snart for døren.**

Vi står midt i nok en meget aktiv vintersesong.

Barneskikursene, Markatrimmen, Barnas Skiskole, Ski etter skoletid (SES). Skileik og bakker er åpne. Dagens Løype holder i gang til over påske, og treningsgruppene våre er i full aktivitet. Onsdagstrimmen ledet av Eli trimmer hver onsdag rundt i marka. De er en sprek og trivelig gjeng, så om du ønsker fellesskap på tur er dette aktiviteten for deg.

Bymarkveteranene har vokst i antall i vinter. Flere nye tilskudd til denne arbeidsomme gjengen gjør at vi kan bidra med enda mere dugnadsjobb i marka vår. Har du sett dem i aktivitet og tenkt at du også vil bidra? Da er det bare å ta kontakt, jo flere, jo bedre. Informasjon om aktivitetene finner du også på hjemmesiden vår, skiklubben.no.

Vi har startet arbeidet mot årsmøtet vårt her på klubbkontoret. Vi håper å se deg på Skistua den 25. mars. Det er i årsmøte våre medlemmer får kunnskap om klubbens tilstand og drift. Her kan det fremmes saker en ønsker å ta opp, samt at man treffer andre klubbmedlemmer til felles nytte og hygge.

Har du innspill eller spørsmål, ta gjerne kontakt med styret vårt eller daglig leder.

Det er på årsmøte de formelle beslutninger tas i Trondhjems Skiklub.

Vi sees i marka!



Trondhjems Skiklub

TRONDHJEMS SKIKLUB

Postboks 1185, Nyborg
7420 Trondheim

Daglig leder: Gry Haug Binde,
gry@skiklubben.no

Besøksadresse:

Skistua, Fjellseterveien 501,
7020 Trondheim
Telefon: 72 56 03 31
www.skiklubben.no

FORSIDEBILDET
TRONDHJEMS SKIKLUB

SpareBank 1
SMN

**Alt til turen,
også på søndager!**

BUNNPRIS

Finn din nærmeste Bunnpris på mobil.bunnpris.no

Som hovedsamarbeidspartner ønsker vi alle en

God tur!





MULTISPORTSUKA 2019

PÅMELDINGEN FOR MEDLEMMER ÅPNER FREDAG 1.MARS

Trondhjems Skiklub arrangerer Multisportsuka for barn mellom 8-12 år, der det tilbys spennende aktiviteter som stand up padling, rulleski, kajakk, golf, orientering, frisbeegolf, skiskyting, terrengsykling, friidrett, toptur, klatring og mye mer. Vi tilbyr en uke full av spennende aktiviteter, som vil ta utgangspunkt fra Skistua og Ferista.

Multisportsuka arrangeres som alltid i løpet av skolens sommerferie, og i 2019 vil det foregå:

- Uke 26 (24-28 juni)
- Uke 32 (5-9 august)

Påmeldingen for medlemmer av Trondhjems Skiklub åpner én uke før andre, fredag 1.mars kl.12.00. For ikke-medlemmer åpner påmeldingen fredag 8.mars. Aktive barn ute i frisk luft, utfordring og mestring gjennom lek og læring er nøkkelordene. Les mer på www.skiklubben.no

Velkommen til å bli med på en spennende aktivitetsuke i sommerferien!



TRONDHJEMS SKIKLUB



DAGENS LØYPE I VASSFJELLMARKA.

Søndag 10. februar gikk turen til Vassfjellmarka for å gå Dagens Løype. I flott vintervær startet vi turen fra parkeringsplassen på Langmyra og tok innover myrdragene hvor skigruppa i Flå IL har sin base.

Flott skiterreng både for små og store er det i området der. Vi valgte lang løype på 15 km, som tok oss innover på sørsiden av Vassfjellet. Fint utsyn over Vassfjellet Skisenter, innover forbi idylliske Flåvollen med en liten stopp ved Ulvehiet. Ulvehiet er en gapahuk som ligger ved Ulvtjønnna. Her serverte Flå IL varm saft og kaffe. Videre gikk turen rundt Homyråsen, over Homyra og tilbake til Langmyra. Flotte løyper og trivelig og lett turterreng. Denne helgen feiret Flå IL 125 år.

TRONDHJEMS SKIKLUB GRATULERER!

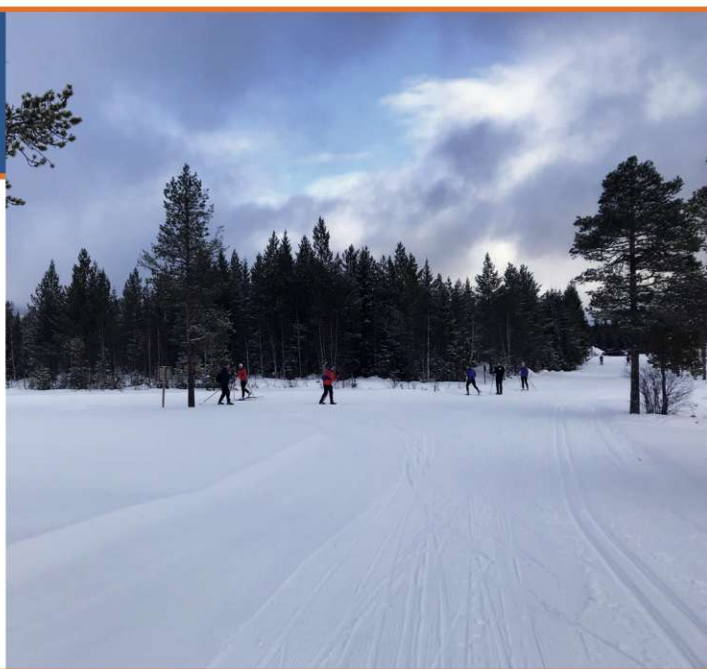


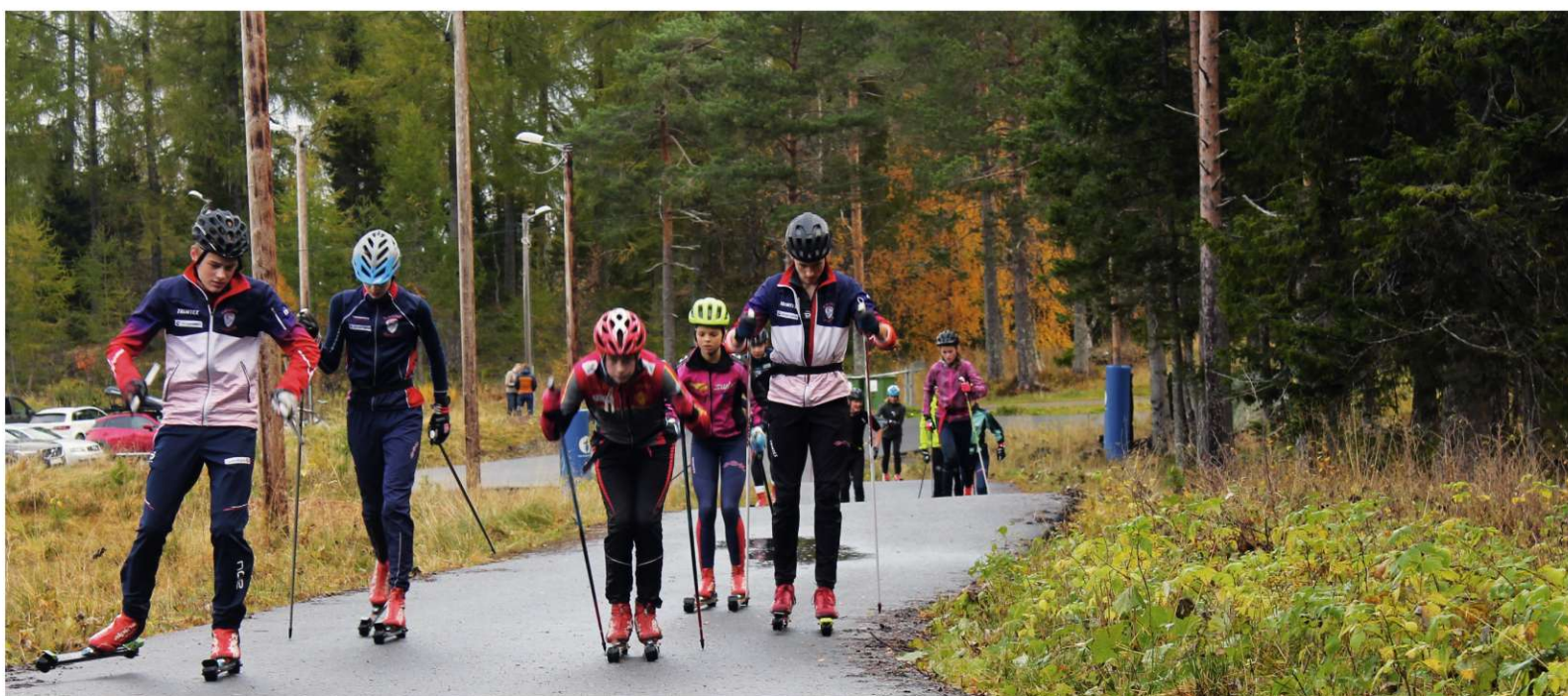
Dagens Løype 2019

16 gode løpeforslag

Her er Dagens Løype for resten av sesongen:

Tur 11:	9.-10. mars	Fjelleseter – Storheia
Tur 12:	16.-17.mars	Trollahaugen – Baklia
Tur 13:	23.-24.mars	Bratsberg – Liaåsen
Tur 14:	30.-31.mars	Skogly – Bjørkåsen
Tur 15:	6.-7.april	Fjellseter – Elgsethytta
Tur 16:	13.-22.april	Skaunakjølen





EN INSPIRASJONSHELG!

Trondheim Sommerskiskole arrangeres for første gang – i samarbeid med Toppidrettsveka.

Skiklubben ønsker alle skiglade barn og ungdommer mellom 10-16 år velkommen til Trondheim Sommerskiskole, **23.-25. august 2019**.

Det blir en unik Sommerskiskole med tre fartsfylte dager i Granåsen, inkludert en elitedag der deltakerne får trene/konkurrere med verdens beste skiløpere under finalen i Toppidrettsveka. Før selve rulleskirennene står Munkegata klar til å ta imot alle skistjernene i Sommerskiskolen, og tribunen reserveres for familien.

Både Skiklubben og Toppidrettsveka har felles mål om å inspirere barn og unge til skiglede, og gjennom dette samarbeidet skal vi bidra til en opplevelsesrik skiskole for alle deltakere. Granåsen er en flott arena for gode treningsøkter, der den nye rulleskiløypa blir spennende å ta i bruk. Det ligger godt til rette for gode økter på rulleski i begge stilarter, samt bruke det mangfoldige løypenettet fra Granåsen. Skiklubben har også et samarbeid med Impulse Treningssenter som ligger i nærheten, og vil bli et naturlig sted for styrketrening og bevegelse for de over 13 år.

Prosjektleder i Trondhjems Skiklub, Line Selnes, gleder seg til å arrangere inspirasjonshelgen i august:

Det er jo litt spennende første året, men jeg synes vi har et så godt tilbud at de som deltar er heldige som får være med på det. Det er jo et litt annet tilbud enn andre sommerskiskoler. Det er bynært og et lavterskeltilbud med tanke på pris – men med et minst like godt innhold. Vi konsentrerer oss mer om innholdet og det faglige i selve opplegget.

I tillegg til gode og varierte treningsøkter i Granåsen, blir det et opplegg med Toppidrettsveka i sentrum. Det sier Selnes kan fenge både deltakerne og foreldre:

Sammen med Toppidrettsveka får deltakerne kjenne litt på å være skistjerner selv. Her blir det et eget opplegg i sentrum, med TV-sending, speaker, intervju og god stemning sammen med skiidolene sine. Noen ønsker kanskje å prøve seg på Kvilhaugen opp også. I Midtbyen blir det reservert plasser til familiene, så de kan være involvert og se de unge i aksjon.

Sosiale rammer

Skiklubben har et høyt fokus på å legge til rette for trivsel og inkludering der alle skal bli sett og tatt godt vare på under sommerskiskolen. Vi legger vekt på å skape en god sosial ramme slik at deltakerne skal bli kjent også på tvers av idrettslag/klubber. Det blir felles grilling og bli-kjent kveld, i tillegg til mye moro med kajakkpadling, skiskyting, myr fotball og terrengsykling utenom øktene.

Tilbud til ungdom

Sommerskiskolen ble dannet etter et ønske om å gi et tilbud til denne aldersgruppen. Skiklubben har mange gode aktivitetstilbud til barn og voksne, men mangler et tilbud til ungdommer.

Vi ser at flere som er ferdig med Multisportsuka gjerne vil ha et arrangement eller tilbud å gå videre med. sier Selnes.

Er du klar for en opplevelse for livet?

Se mer informasjon og program for dagene på

www.trondheimsommerskiskole.no





MARKATRIMMEN VEL GJENNOMFØRT

Markatrimmen 2019 er over for i år, og det ble nok et flott arrangement i hjertet av Bymarka. Som i fjor var det start og mål på Skistumyra, og man kunne velge mellom 20 km, 40 km og trimklassen.

I klassen for 40 km var det var det tidligere norgesmester John Kristian Dahl fra Strindheim IL/Team Koteng som gikk av med seieren med tiden 1.57.05. Dahl brukte Markatrimmen som et oppkjøringsrenn til Vasaloppet, et renn han har vunnet tre ganger tidligere. Det samme gjorde svenske Ida Lindkvist fra Grycksbo som vant sin klasse overlegent på tiden 2.14.04.

Det var et bra renn. Jeg kjente meg sprek i største delen, og det var en fantastisk utsikt hele løypa så er veldig fornøyd med det, sa Lindkvist etter målgang.

Langs løypa sto det flere tilskuere og heia frem deltakerne, blant annet familien til Dahl:

De var og fisket på isen på Blomstertjønna og heiet litt. De synes det var kjempeartig, så kanskje blir de med når de blir litt eldre.

Værvarslet viste minusgrader på morgenen, med sol og mildere vær utover dagen, noe som førte til en del diskusjon rundt smurning. Veteranen Finn Samsjø på 81 år har deltatt på Markatrimmen over 40 ganger, men bommet litt på valget:

Det var en veldig fin løype, men jeg satsa litt feil med zero-ski uten smurning. God glid, men skikkelig «attglætt», lo Samsjø.

En av Rennets yngste deltakere var Mathias Reinertsen Leroyer på 10 år som fullførte med den svært imponerende tiden 1.17 minutt på 20 km. Han var sliten, men fornøyd:

Det er kjempegøy å gå et slikt langt løp i forhold til de andre konkurransene jeg går. Jeg er fornøyd jeg, det gikk stort sett fint hele veien.

Åsmund Krokann Storror fra Ranheim Skiklubb og Moa Larsson fra Team Moax vant 20 km.

Tilbakemeldingene fra deltakerne etter rennet har vært svært positive, og vi takker deltakere, frivillige og tilskuere for en fantastisk innsats!

Se video og flere bilder fra Markatrimmen på www.skiklubben.no





LEK OG LÆRING

– GODE ØVELSER FOR BARN PÅ SKI.

Skal du lære ditt barn å gå på ski? Gjør skituren til en lek! Her er noen gode øvelser og tips for nybegynnere på ski:

Balanse:

Tips: Dropp stavene – barna utvikler mye bedre balanse uten staver

Øvelse: Finn en gjenstand barnet kan balansere på hodet, f.eks. en bamse. La barna prøve å gå frem og tilbake i et tempo de håndterer uten å miste bamsen.

Øvelse: Er barnet litt mer øvet på ski, kan en fin øvelse være å legge ut en leke eller en godtebit på noen humper i en svak nedoverbakke. Her kan barnet bøye seg ned for å plukke opp, for så å legge ned igjen på neste hump.

Ploge:

Tips: Ploge for å bremse eller stoppe er alltid en utfordring for nybegynnere. Be barnet lage et pizzastykke med skia, legg henda på knærne og rumpa på do.

Øvelse: Plasser en gjenstand som f.eks. en bamse mellom knærne på barnet, som barnet skal unngå å miste. Hold knærne sammen og press hælene ut.

Lek: Ta barnet med til en liten bakke. Stå nederst i bakken med noe grønt i ene hånda og noe rødt i andre hånda. Signaliserer som rødt eller grønt «lys», der barnet skal kjøre ved grønt, og stoppe ved rødt.

Fiskebein:

Tips: Lag pizzastykke med skia, med hælene innover og gå taktfullt opp bakken. Er bakken for bratt, prøv heller «tripp trapp» sidelengs.

Lek/øvelse: Syng Thorbjørn Egners «Rørvise», den er taktfull å gå oppover i bakker med, og tar fokuset vekk fra strevet.

Reise seg opp:

Tips: Når barnet faller kan det være vanskelig og frustrerende å komme seg opp med ski på beina. La barnet samle beina høyt i været og tippe over på ene siden. Be de bøye seg fremover og ta på tuppen av skia, da er det mye enklere å komme seg opp.

Gråkallen Skileik i Bymarka er et område som er tilrettelagt for barn på ski, og som har åpent så lenge snøforholdene tillater det. Her finnes ulike løyper for barn, orgeltramp, slalåmløyper og hoppbakker i ulike vanskelighetsgrad. Her kan man oppøve skiferdigheter gjennom naturlig lek. Medlemmer av Trondhjems Skiklub går gratis i Gråkallen Skileik, velkommen!





ÅRSMØTE I TRONDHJEMS SKIKLUB

25. MARS 2019

SKISTUA KL. 18.00

Forslag som ønskes behandlet på årsmøte må være styret i hende senest 2 uker før møte

GOD MAT
J&M
VÅR LIDENSKAP



Vår lidenskap...
Vi produserer ferdige lunsj- og middagsretter, tilbehør, sauser, supper og salater med gode råvarer til storhusholdning og dagligvarebransjen i Norge.

Mat Partner **J&M** **matpartner1.no**

Hofstadvegen 89, 7224 Melhus, Norway • +47 72 83 11 15 • firmapost@matpartner1.no



Skistua
– midt i Bymarka

man-fred: kl 11-15
lør-søn: kl 11-17
tlf 94 88 94 50
www.skistua.no

kurs
møter
selskap



PRIMA

FALKANGER
EUROSKO
www.falkanger.no

Den Grønne Brygge • Trondheim Torg • KBS
Byhaven • City Syd • Melhus-Torget • Solsiden
Byåsen Butikkssenter



MOTOR-TRADE AS
Din Mercedes-Benz spesialist

Motor-Trade AS, Sundlandsvæien 2, 7032 Trondheim, tlf. 73 82 01 00. www.motortrade.no

FØLG OSS PÅ SOSIALE MEDIER FOR Å HOLDE DEG OPPDATERT!



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHJEMS SKIKLUB

Org.nr: 982694655

