

NR.3-2019

TSKI



Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Treningsgrupper
Søndagsturen
Møt noen av våre frivillige
Til Topps
Multisportsuka

skiklubben.no



TRONDHJEMS SKIKLUB



LEDER

Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Gry Haug Binde

Våren har gjort sitt inntog i Trondheim. Vi i Skiklubben er klare for en ny sesong og gleder oss til å komme i gang med vårens og sommerens aktiviteter.

Til Topps er først ut, så følger Søndagsturen like etter. Vi kommer til Ladestien med åpningen av Søndagsturen i år også. Det er en tradisjon vi veldig vil endre. Det er godt å møte våren i Ringvebukta. Vi håper dere stikker innom oss for en prat. Det er en fin mulighet til å gi oss tilbakemeldinger på aktiviteter og anlegg, våre prioriteringer og daglige drift.

På årsmøtet vårt den 25. mars fikk et nytt styre mandat til å jobbe videre for medlemmene i Trondhjems Skiklub. Ved siden av Jan Gunnar Storli som styreleder, har vi et kompetent og aktivt lag av styremedlemmer. Engasjementet er stort for klubbens fremtid og prioriteringer. Er det saker dere ønsker å ta opp, er våre styremedlemmer tilgjengelige for innspill fra dere medlemmer. Det er viktig at vi som klubb er proaktiv på saker som berører friluftsliv og idrett i våre markaområder. Styret er våre medlemmers talerør, og da er det viktig med innspill om hva som ligger ditt hjerte nært. Vi gleder oss til veien videre.

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





TRENINGSGRUPPER – VÅREN 2019

Vil du komme i bedre form og trene utendørs nå når våren og sommeren står for tur? Å ha en treningsavtale én time i uka hjelper mange å komme i gang og holde treningen ved like. Treningsgruppene i Trondhjems Skiklub starter vårsesongen med treninger på barmark tirsdag 7.mai, og du er hjertelig velkommen!

Dette er et tilbud som er åpen for alle, uansett alder eller kjønn. Vi tilbyr treninger på to ulike nivå:

- UTE Basic 1 er treningsgruppen for de som bruker løping som treningsform. Det blir varierende intervalløker, løpsteknikk, spenst og hurtighet. Vi har dyktige instruktører som kan gi deg god treningsveiledning og grunnleggende innføring i løpeteknikk. Grip fatt i den kompetansen som finnes og lær mer om hvordan du kan styre treningen for at den skal bli mest mulig effektiv for, samt å utvikle løpeteknikken.
- UTE Basic 2 er et tilbud som passer for deg som løper og går i marka og som liker å mosjonere ute. Økta starter med rolig oppvarming, der lengden og intensiteten på intervallene er tilpasset nivået i gruppa. Basic 2 krever ingen spesielle kunnskaper eller at du er i god form fra før, både erfarne mosjonister og nybegynnere får en fullverdig treningsøkt.

Det er lagt opp til 7 treningsøkter mellom 7.mai til 18.juni, med oppmøte på Ferista i Fjellseterveien. Du kan melde deg på både vårtrening, eller vår/høsttrening. Dersom du ønsker å trene med oss hele året: vår, høst og på ski om vinteren, så kan vi tilby UTE-Kortet. Les mer på www.skiklubben.no

Vi har dyktige trenere som legger opp gode økter, deler av sin kompetanse og gjør intervalløkta til en lek. Bli med oss ut i marka i vår, ekte trening er best utendørs!

Velkommen!

UTE Basic 1 og UTE Basic 2:

Sted: Ferista i Fjellseterveien, **Varighet:** 7.mai - 18.juni, **Dager:** Tirsdager,

Tidspunkt: kl.19.00-20.00

Mer informasjon og påmelding: www.skiklubben.no

J&M
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, 7226 Melhus, Norway • +47 72 83 11 15 • firmapost@matpartner1.no

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHJEMS SKIKLUB

Org.nr: 982694655



32774982694655



NORSK TIPPING

FØLG OSS PÅ SOSIALE MEDIER FOR Å HOLDE DEG OPPDATERT!



@skiklubben



@skiklubben



@skiklubben

SØNDAGSTUREN



Den 26. mai inviterer vi til åpning av Søndagsturen i Korsvika. Dette er selve symbolet en ny sesong i Skiklubben. Da trekker vi ut fra marka og ned i fjæra for å prise våren. Vi stiller også i år med både drikke og noe å bite i til turfolket. Vi serverer Kjeldsbergs kaffe, saft og boller fra Bunnpris sitt eget bakeri Kløverbakeriet.

Vi presenterer også i år 12 ulike merkede turer i markaområdene rundt Trondheim i Søndagsturen. Vi håper dere har glede og nytte av turene våre.

Medlemmer av Trondhjems Skiklub får heftene for Søndagsturen tilsendt.

God tur!

Dato	Start/innkomst	Turmål
25. - 26. mai	Korsvika/Rotvoll	Ladestien
1. - 2. juni	Granåsen	Rønningen
8. - 9. juni	Nedre Fjellseter	St. Olavsspranget
15. - 16. juni	Dragvoll	Estenstadmarka
22. - 23. juni	Fjellsæter	Elgsethytta



STYRET I TRONDHJEMS SKIKLUB

Ved Årsmøtet ble det valgt nye styremedlemmer. Her er styret for 2019/2020:

- Jan Gunnar Storli, Styreleder
- Anne Strøm Nakstad, Nestleder
- Thor Arne Falkanger
- Knut Vestbø
- Arve Hamar
- Julie Øvrelid
- Steinar Line, Skiinstruktørene
- Stein Børre Torp, Bymarkveteranene
- Marte Mølnvik, varamedlem
- Petter Haug Jenssen, varamedlem

Vi takker våre medlemmer som trofast støtter og slutter opp om Skiklubbens aktiviteter!



MØT NOEN AV DE FRIVILLIGE I TRONDHJEMS SKIKLUB



Navn: Stein Børre Torp
Alder: 65 år
Bosted: Bakkaunet, Trondheim
Rolle: Frivillig i Bymarkveteranene og Løypelaget, samt nyvalgt styremedlem i TSK

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Fordi jeg er en ivrig bruker av marka, både på sommerstid og vinterstid. Jeg har satt pris på de som har vært frivillig mens jeg selv var i jobb, så da jeg ble pensjonist syntes jeg at det var min tur til å bidra. Samtidig fyller det opp noe av det sosiale som forsvinner når man slutter i arbeid. Man treffer nye folk, og det er trivelig å bruke tid på å jobbe sammen ute i marka. Man kommer seg ut minst et par ganger i uka og får bruke kroppen. Jeg har sittet på kontor hele arbeidslivet, så da er det greit å få jobbe litt fysisk også.

Hva gjør dere i Veterangjengen?

Det er mye rydding og vedlikehold av stier og løypetraseer, samt veier inn til hyttene i marka. Det kjøres grus og bygges blant annet benker og fuglekasser. Vi er en gjeng med marka-entusiaster som liker å holde på ute.

Favorittaktivitet:

Det er å gå på ski. Ellers er jeg glad i å holde på med hendene, både med huset som pusses opp litt etter litt, eller hjelpe til dersom barna har behov for oppussing. Jeg er ikke glad i å sitte i ro.

Favorittsted i marka:

Jeg har bestandig vært glad i å gå turen rundt Vårløypa, både på dagtid og kveldstid. Det er helt fantastisk å gå med hodelykt rundt Kvistningen en kald vinternatt når det er stjerneklart og snøkrystallene blinker. Det finnes massevis av fine steder i Bymarka, lysløypa fra Ferista og oppover har fine traseer, og jeg liker også å gå innover Granåsen mot Skogly.



Navn: Eli Næss
Alder: 64 år
Bosted: Fagerlia, Trondheim
Rolle: Leder Onsdagstrimmen hver onsdag

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Det er fordi det er veldig kjekt å gå på tur, og da Martha som ledet Onsdagstrimmen i mange år gikk av, så var det for å få Onsdagstrimmen til å fortsette. Men jeg får jo være med å gå tur selv, får komme meg ut i marka sammen med masse hyggelige folk. Man slipper å gå tur alene, og det er veldig sosialt – noe som er helt topp! Det var veldig positivt for meg å bli med i Onsdagstrimmen, og jeg håper andre synes det også.

Hva gjør dere i Onsdagstrimmen?

Vi går tur hver onsdag, uansett vær og vind. Man bryr seg ikke om været egentlig, og man vet at det alltid er noen som skal gå. Det er en gjeng med trivelige folk og det er veldig sosialt. Vi går på de forskjellige hyttene på vinteren, drikker kaffe og spiser rundstykke. På sommeren sitter vi oftest ute, i marka. Vi prøver å legge opp turer til steder man kanskje ikke har gått før.

Favorittaktivitet:

Det er å gå på tur. Det er noe man kan gjøre hele tiden uten å få noe belastning osv.

Favorittsted i marka:

Jeg er jo glad i området rundt der jeg bor, det er veldig fint. Men å gå til en av hyttene som f.eks. Grønli er også svært trivelig. En av de fineste turene vi har hatt gikk til Geitfjellet. Da vi kom på toppen klarnet det opp med blå himmel og vi så hele byen. Den turen var uforglemmelig.



Navn: Håkon Haslum
Alder: 27 år
Bosted: Lohove, Trondheim
Rolle: Drift av Instruktørbakken/Gråkallparken

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

En av de viktigste grunnene er at da vi starta opp så fantes det ikke tilsvarende tilbud i Norge. Vi fant ut at det var relativt enkelt å gjøre noe. Så det handler om å skape et tilholdssted for et miljø som ikke nødvendigvis har hatt noe sted, et tilbud som ikke mange har. Selv om det er mye tungt arbeid å drifte parken, så er det i bunn og grunn gøy å holde på. Det å ha en unnskyldning eller noe som tvinger deg ut i bakken og snøen etter en lang arbeidsdag. Det er noe jeg har hatt gleden av, og jeg vil tro det gjelder mange andre også.

Hva gjør dere i Instruktørbakken/Gråkallparken?

Det er jo nesten et fristed for de som liker å kjøre park og rails, og et sted for venner å samles. Man blir venner med alle som har felles interesser i bakken. Det er et helt ekstremt godt dugnadmiljø der folk stiller opp på kort eller ingen varsel, og blir der til det er ferdig uten at vi trenger å spørre om det. Alle bidrar for å ha et fint sted å være.

Favorittaktivitet:

Det er å stå på snowboard.

Favorittsted i marka:

I bunnen av Instruktørbakken med utsikt over byen synes jeg er helt fantastisk, eller det å stå i toppen av heisen å se utover byen. Men skogsløypa «Høggern» rett bortenfor heisen er også veldig fin. Her kan du gå 20 m. fra bakken som er åpen og med folk, til å plutselig befinne deg midt i skogen.

TIL TOPPS 2019



For 18. år på rad arrangerer Trondhjems Skiklub og Trondhjems Turistforening Til Topps. Også i år har vi valgt ut 7 topper som turmål hvor du finner plakater med kodeord på toppen.

Å delta i Til Topps gir en ekstra spenning til turen. Man blir kjent i ulike områder av marka rundt byen vår og man får det moro med å samle topper og kodeord. Vi vet at dette er populært blant barnefamilier som en ekstra «rosin» på turen.

I år starter Til Topps den 12. mai og står ute til etter høstferien som avsluttes den 13. oktober.

Årets topper er Gråkallen, Elgsethytta Panorama, Rønningen, Månen, Merkespynten, Solemsvåtten og Vassfjellet.

Som medlem i Trondhjems Skiklub får du Til Topps-folderen tilsendt i posten.
Vi ønsker god tur Til Topps!



REGISTRERINGSKORT

Turmål	Dato	Kode

Navn: Tlf:

Adresse:

Postnr: Sted:





Multisportsuka 2019



Aktivitetsuke for barn mellom 8-12 år

ved Skistua og Ferista - uke 26 og 32

kajakk ▪ klatring ▪ skiskyting ▪ rulleski
terrengsykling ▪ friidrett ▪ orientering
golf ▪ og mye mer

Informasjon & påmelding: www.skiklubben.no

Ledige plasser i uke 32



 Trondhjems Skiklub





TRONDHEIM SOMMERSKISKOLE

-GRANÅSEN-

1650,-

Alle skiglade barn og ungdommer født mellom 2009-2004 ønskes velkommen til Trondheim Sommerskiskole, 23.-25. august 2019.

HVA?
Sommerskiskolen byr på tre fartsfylte dager med gode treningsøkter, sosiale aktiviteter og opplevelser for livet. Høydepunktet blir under finalen i Toppidrettsveka med aktiviteter sammen med verdens beste skiløpere i Midtbyen.

Både Skiklubben og Toppidrettsveka har felles mål om å inspirere barn og unge til skiglede, og gjennom dette samarbeidet skal vi bidra til en opplevelsrik skiskole for alle deltakerne.

HVOR?
Granåsen er arena for treningene med hoppbygget som base for måltider og sosiale aktiviteter. Under finalen i Toppidrettsveka vil vi være i Midtbyen, der tribunen reserves for familien.



Se program, mer informasjon og påmelding på
www.trondheimsommerskiskole.no

