

NR.5-2019

TSKI



Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Gråkalldagen

Ryddedugnad i marka

Vellykka inspirasjonshelg for ungdom

Møt noen av våre frivillige

Trond Lykke og Bunnpris

Til Topps



skiklubben.no



TRONDHJEMS SKIKLUB



LEDER

Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Gry Haug Binde

En aktiv sommer er tilbakelagt, nå står høsten for tur og vi gleder oss.

Det har vært en aktiv sommer for oss i Skiklubben. 2 uker med Multisportsuka med til sammen ca. 450 barn som har deltatt i år. Til stor glede både for oss som arrangør og for barna som er deltagere.

Trondheim Sommerskiskole hadde sin debut helgen 23.-25. august. Her deltok 100 barn og ungdommer fra Trondheim og omegns skimiljø til 3 dager med trening og sosialt samvær. Sommerskiskolen hadde sin base i hoppbygget i Granåsen, et supert utgangspunkt både for løpeturer i marka, rulleski, samt deltagelse i Toppidrettsveka i midtbyen. Vi kommer tilbake neste år!

Høsten byr på fine aktiviteter med Skiklubben.

Søndagsturen er i gang igjen.

Siste helgen, søndag den 29. september arrangerer vi Gråkalldagen igjen. Vi håper du stiller med familien, dette er en hyggelig dag både for medlemmer og andre kjente av Skiklubben.

Onsdagstrimmen er også godt i gang med høstprogrammet. Høstens tur er i år til Meråker med Teveltunet som utgangspunkt for tur og sosialt samvær. Husk at Onsdagstrimmen er åpen for alle. Se hjemmesiden vår for program og kontaktinformasjon. Har du lyst, er du hjertelig velkommen.

Stiller dere til start i Trondheims Bratteste den 14. september?

Dette er utfordringen alle kan klare – vi håper DU tar utfordringen! Oppløpet vårt er godt etablert som både bredde- og topp arrangement. Vi gleder oss til årets løp.

Til alle arrangementene våre er det behov for frivillige. Ønsker du å være med oss, ta kontakt med oss på kontoret på telefon eller epost. Det er alltid behov for gode krefter.

Vi sender i disse dager ut en påminnelse for medlemskontingenten for året vi er inne i.

Høsten går fort og snart er det nytt medlemsår, med start 01.01.2020. Vi håper dere vil være med oss videre som medlemmer. Sammen er vi sterke, til glede for nødvendig fokus på idrett og friluftsliv i Trondheim.

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!



Adressavisen
Det viktigste først



Aktivitetsdag for hele familien i Bymarka!

GRÅKALLDAGEN

Vi ønsker velkommen til Gråkalldagen ved Skistua – en aktivitetsdag for hele familien søndag 29.september mellom kl.11.00-14.00. Her kan store og små teste ulike friluftaktiviteter som blant annet kajakk, frisbeegolf, natursti, spikking med kniv, snekring av fuglekasse, toppkontroll, ansiktsmaling og mye mer. Vi anbefaler alle å ta med gode uteklær, da alle aktiviteter foregår ute i området rundt Skistua. Aktivitetene er gratis for medlemmer av Trondhjems Skiklub.

Dagen markerer også sesongavslutningen av Søndagsturen med merket turløype til toppen og rundt Gråkallen. Her kan man velge mellom kort (2 km) eller lang løype (8 km).

Vi ønsker store og små velkommen til en trivelig dag på Skistua!
Mer informasjon på www.skiklubben.no



RYDDEDAG I BYMARKA

I samarbeid med TOBB arrangerte Trondhjems Skiklub ryddedag i marka i slutten av august. Rundt 250 personer stilte opp til dugnad på en fantastisk flott ettermiddag i Bymarka. I 25 varmegrader og strålende sol gikk både små og store rundt for å plukke søppel på turstier, rasteplasser og parkeringsplasser. Deltakerne fikk utdelt kart for de ulike ryddesonene, søppelposer og hansker ved ankomst, og TOBB stilte også med gratis grillmat til alle på Henriksåsen parkeringsplass.

Langs turstiene kunne man finne flotte premier som telt, soveposer og sitteunderlag. Det ga en ekstra iver til de yngste som var med.

Mye søppel ble samla inn, og vi takker alle som bidro til å holde marka ren!



Heldige vinnere som fant hovedpremien (telt) gjemt i marka



Barna var svært aktive med å lete etter søppel

TRONDHEIM SOMMERSKISKOLE –



EN HERLIG INSPIRASJONSHELG!

Hundre ivrige skiungdommer deltok i Skiklubbens nyvinning, Trondheim Sommerskiskole. Det ble en forrykende inspirasjonshelg for unge langrennsløpere i Trøndelag. Ungdommene fikk blant annet møte sine forbilder Johannes Høsflåt Klæbo, Emil Iversen og Didrik Tønseth, som trente hver sin gruppe i Granåsen. Gjennom samarbeidet med Toppidrettsveka kom vi tett på stemningen og livet i Midtbyen under finalen. Skiløperne deltok i motbakkeløpet Kvilhaugen Opp, og fikk sin fortjente oppmerksomhet fra Petter Northug, som også delte ut solbriller fra egen kolleksjon. Vi avsluttet helga med variert og god trening, med blant annet en kombinasjonsøkt på rulleski til Skistua og løp tilbake til Granåsen. Det ble knyttet vennskap på tvers av klubber og mange gleder seg allerede til å møtes til vinteren.

Skiklubben ønsker å skape aktivitet

Skiklubbens visjon er å tilrettelegge for fysisk aktivitet for barn og unge gjennom hele året. Multisportsuka er blitt et godt etablert tilbud for barn opp til 12 år på sommerstid. Som en videreføring ble Trondheim Sommerskiskole lansert for å tilby skiaktivitet til ungdommer opp til 16 år. Med et godt deltakertall og gode tilbakemeldinger fra deltakere og foreldre er vi klar for en ny sommerskiskole til neste år.

Møte med sine forbilder

Under finalen i Toppidrettsveka var verdenseliten samlet i Trondheim og våre deltakere fikk et spennende møte med flere av dem i Granåsen. Johannes Høsflåt Klæbo kunne gi mange gode tips og råd til

den eldste gruppa. Lydhøre ungdom fikk både sett og prøvd hvordan tjene sekund i motbakkene med riktig teknikk. Emil Iversen, i storslag, inspirerte deltakerne til å skape fart på skiene i flatt terreng. Didrik Tønseth stilte opp med sin kompetanse til de yngste på sommerskiskolen. Her var det fokus på de grunnleggende ferdighetene som balanse, koordinasjon og imitasjonsøvelser. Deltakerne fikk prøvd seg på helt enkle styrkeøvelser med egen kroppsvekt. Konkurransinstinktet våknet til liv da han kjørte styrkekonkurranse mellom guttene og jentene! Dette ble en økt ungdommene sent vil glemme.

Familiepreg

Mange foreldre fikk et glimt av sine håpefulle i Kvilhaugen Opp, der alle ble med. Noen deltok i konkurranse, mens andre i trim uten tidtaking. Etter løpet samlet vi hele gjengen, med inviterte foreldre og søsken, til lunsj på Egon. Trondheim Sommerskiskole var godt representert på tribunen under finalen i Toppidrettsvaka med 300 plasser. Her fikk ungdommene sine velfortjente deltakerpremier og noen ble heldige vinnere av et par Northug-ski-briller, utdelt av selveste Petter.

Granåsen som treningsarena

Granåsen med hoppbygget var base for sommerskiskolen. Her ble det servert måltider og det ble utgangspunkt for treningsøktene. På programmet stod spenst, hurtighet og styrketrening. De eldste trente styrke på Impulse treningssenter i Granåsen med kompetente

trenere som fokuserte på kjernemuskulatur og øvelser med egen kroppsvekt. Stadion i Granåsen ble et godt treningsområde for både lek og teknikk på rulleski. Flere fikk prøvd seg i den nye rulleskiløypa i Granåsen. Utholdenhetsegenskapene ble satt på prøve siste dag av sommerskiskolen da deltakerne fikk bryne seg på en kombinasjonsøkt med rulleski og løp. De to eldste gruppene gikk på rulleski fra Granåsen til Skistua. En banan-stopp på Skistua før de snørte på seg joggeskoene og løp tilbake til Granåsen gjennom marka.

Miljøskapende

Gledelig var det at ungdommer fra hele Trøndelag tok turen inn til byen for å delta i Trondheim Sommerskiskole. Mange idrettslag ute i distriktet var representert og noen kom til og med fra Østersund. Unge skiløpere har knyttet vennskap på tvers av klubber og vi ønsker alle som deltok og nye deltakere velkommen neste år.

TIL TOPPS 2019

Til Topps 2019 nærmer seg slutten, og siste frist for å nå de syv turmålene med kodeord på toppen, er 13.oktober.

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

Som medlem i Trondhjems Skiklub har du fått Til Topps-folderen tilsendt i posten.

Vi ønsker god tur Til Topps!

REGISTRERINGSKORT

Turmål	Dato	Kode

Navn: Tlf:

Adresse:

Postnr: Sted:



MØT VÅRE FRIVILLIGE



Navn: Per Christian Wiken
Alder: 62
Bosted: Byåsen, Trondheim
Rolle: Ny i Veterangjengen

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Jeg liker å være ute i skog og mark, har jobba i industrien med statisk arbeid så det er godt å få brukt kroppen rett og slett. Det er en grunn til å komme seg ut, ellers blir det lett å sitte inne å se at det er litt regn og ikke orke å bevege seg ut – men nå må man. Det passer meg utmerket å ha noe fast.

Hva gjør du i Bymarkveteranene?

Det går jo mest i å holde orden, hugge trær og rydde. Vi lager også benker og trapper man har over gjerdene. Jeg er jo nykommeren i gruppa. Fikk høre om denne gjengen så jeg oppsøkte Skiklubben. Fikk beskjed om å komme en tirsdag for å se hvordan det var, og nå gleder jeg meg til hver gang. Det er en veldig fin gjeng. Vi møtes kl. 09 på Sommersætra to ganger i uka, drikker først kaffe og får høre planen før vi blir fordelt på ulike oppdrag. Så drar vi ut og jobber i marka.

Favorittaktivitet:

Til meg er det å gå tur på føttene, for skiene har jeg lagt på hylla. Så det blir fort noen skogsturer.

Favorittsted i marka:

For å anbefale noe så kommer det litt an på hvilken form man er i, men synes det går fine turer opp fra Theisendammen og videre innover, her er det mange ulike destinasjoner og da kan man velge lengde. Opp Tømmerdalen og videre opp til Geitfjellet er også flott, men tung og kronglete. Jeg bor på Havstad, så tar ofte utgangspunkt i brua over mot Kyvannet.



Navn: Anne Strøm Nakstad
Alder: 56
Bosted: Sverresborg, Trondheim
Rolle: Nestleder i styret

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Jeg har alltid vært en person som synes det er greit å bidra på andre områder enn gjennom det profesjonelle, og nå følte jeg det var min tur til å bidra her. Det er jo en veldig spennende periode Skiklubben har vært i de siste 5-6 årene, i lys av at aktiviteten har blitt stor, det har blitt flere involverte. Skiklubben har jo en rolle som talerør for marka, også mot offentlige instanser. Det er virkelig et behov for at noen gjør den rollen. I tillegg har vi vært familiemedlemmer i alle år og hele familien er veldig interessert i å bruke marka.

Hva gjør du som frivillig?

Skal jo være en støtte og diskusjonspartner til daglig leder, det er viktig. Også er det en strategisk rolle å vri Skiklubben i den retningen man mener det bør, hvilket tempo man bør vokse og hvilke områder som er viktig at man til enhver tid bør konsentrere seg om. I tillegg har man en kontrollfunksjon i forhold til at det foregår i tråd med vedtekter, og et ansvar for at tallene er på stell. Det er en veldig spennende rolle, for man jobber sammen i et team for å nå et mål. Akkurat som i hvilken som helst annen jobb egentlig.

Favorittaktivitet:

Jeg er veldig glad i marka, så det blir både løping, gåturer, sykling og langrennsski. Jeg bruker også å være med på treningsgruppene Skiklubben har, noe som er et veldig godt tiltak spesielt for min aldersgruppe.

Favorittsted i marka:

Jeg liker meg veldig godt i høyden, og synes det er flott når man kommer opp og får litt utsikt. Der er nok Bymarka ganske unik i forhold til Nordmarka og andre utmarksområder ved andre byer. Man får jo utsikt over fjorden og byen. Skal man ha det kortreist og tilgjengelig for mange, så synes jeg Våttakammen - for der er det veldig fin utsikt. Også er det veldig fint å komme seg opp på Storheia.



Navn: Per Eriksen
Alder: 53
Bosted: Byåsen, Trondheim
Rolle: Skiinstruktør, medlem av Rådet, Løypelaget og merking av Søndagsturer.

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Jeg har vært aktiv i Skiklubben i mange år fordi jeg har så mange barn som har gått skikurs. Jeg begynte som skiinstruktør da jeg var 16 år, så ble jeg med på nytt da barna skulle i gang. Da jeg kom tilbake til Trondheim etter noen år andre steder i Norge, ble jeg med i styret og var formann i en periode. Det er artig å hjelpe til, og med merkingen av Søndagsturen så får jeg meg en tur også. Med skiinstruktørene er det mange trivelige kolleger, og det er mange bra folk i klubben ellers. Som skiinstruktør får jeg kontakt med andre folk og et litt utvidet nettverk, også er det jo artig å lære unger å stå på ski. Ungene mine har blitt lært opp, så nå føres det videre. Det er også litt kult å gjøre noe uten å skulle regne på å ha inntjening på det. Jeg får inntjening med at jeg trives, også er det veldig morsomme og sosiale samlinger.

Hva gjør du som frivillig?

Med Søndagsturen så merker jeg løyper sammen med en kompis, også tar vi de ned igjen etterpå. På skikursene så instruerer jeg barn på langrenn og i Løypelaget så kjører vi løyper med scooter på vinteren.

Favorittaktivitet:

Det er å gå tur med hunden min.

Favorittsted i marka:

Jeg har ingen spesiell plass, men jeg synes at de hyttene som ligger skjult er artig å få med seg, så de kan jeg gjerne anbefale. Dreiers Minne f.eks. De ligger litt utenom allfarvei i Bymarka. Vi er jo en del oppe i Tømmerdalen siden vi har hund, for der er det ikke så mye folk. Men om vinteren så er det å gå lysløypa på ski, opp til Skistua og Grønli.

TROND LYKKE: - BUNNPRIS FORBINDES MED TRONDHJEMS SKIKLUB

Trond Lykke er femte generasjons kjøpmann, og er i dag styreleder og deleier i I.K. Lykke, som er eierselskapet bak dagligvarekjeden Bunnpris. Bunnpris er også en stor og viktig samarbeidspartner med Trondhjems Skiklub, og har støttet klubben i lang tid. Bak samarbeidet og tilknytningen til Skiklubben står Trond, en skiglad trønder som bor helt på grensa til Bymarka.

Tidlig start i Skiklubben

Trond har vært aktiv i Skiklubben siden han og broren deltok på det aller første Barneskikurset som ble arrangert på 50-tallet. Femårsmarket og Tore Tvette som skiinstruktør ga mersmak for Trond, som dukket opp som skiinstruktør som 16-åring:

- Etter hvert skulle vi ta skiinstruktørsamen, og jeg gjorde det bra i alle øvelser utenom diagonalgang. Jeg hadde ikke sovet natten før fordi jeg kjørte et orkester til Meråker, så det endte opp med at jeg gikk passgang istedenfor, ler Trond mens han mimrer tilbake til morsomme ungdomsår i skiinstruktørens forening.



16 år gamle Trond Lykke som skiinstruktør i 1962

Noen uker etterpå besto Trond eksamen, og var skiinstruktør i alpint i 6-7 år før han tok en pause. I skiinstruktørens forening var det et fantastisk samhold med mange fine turer på både langrenn og alpint, og en del festligheter.

Da sønnen ville begynne på barneskikursene, kom Trond tilbake som instruktør. Til vanlig så trente han en del oppe i instruktørbakken, og fikk lære bort svingteknikk til barn og ungdom de siste årene som instruktør. Det var stor konkurranse om å bli med på kursene hans fordi der kjørte man mye heis.



Æresmedlem

Trond er én av seks æresmedlemmer i Trondhjems Skiklub, og har også fått tildelt Gråkallgubben for sin innsats som Skiinstruktør over flere år. Han har alltid vært glad i Skiklubben og har lenge vært med som samarbeidspartner:

- Jeg har alltid likt Trondhjems Skiklub, det er den klubben som har stått mitt hjerte nærmest. Jeg er jo med i mange forskjellige foreninger og slikt, men det er Skiklubben jeg setter mest pris på. Så det var jo ekstra stas å bli den første sponsoren av en viss størrelse, også fikk jeg overtalt blant annet Sparebank1 til å bli med også, så da vi ble flere store som gikk inn sammen som sponsor. Bunnpris forbindes jo med Trondhjems Skiklub, og det er kjekt.

Barn og ungdom på ski

Trond følger godt med på hva som skjer, og mener klubben gjør en fantastisk innsats for Trondheims beboere. Det å legge til rette for bruken av Bymarka, og få ungdommer og barn ut på ski er viktig. Han var selv tidlig ute med å utforske Bymarka på ski:

- Da jeg var 12-13 år og bodde på Øya, tok vi bussen fra Hospitalkirka oppover. Så var det om å gjøre å renne lengst mulig ned igjen på kvelden. Da var det ikke noe lysløype ennå, så vi rente ned i bekmørket. Det var litt vanskelig ned Rustarenn, humrer Trond.

Trond er en suksessfull forretningsmann og grunder som har bidratt mye i Trondheim. Bunnpris har alltid vært en stor samarbeidspartner for Skiklubben, og Trond har også bidratt til å skaffe flere samarbeidspartnere, ordnet støtte fra spillautomatene i butikkene, konkurrert med Skiklubbens emblem på brystet og bidratt som frivillig.

Men mest av alt, han har alltid vært en ivrig bruker av marka – både på langrenn og alpint.

Trondhjems Skiklub takker Trond Lykke og Bunnpris for et godt og viktig samarbeid.



Daglig leder i Skiklubben, Gry Haug
Binde sammen med Trond Lykke

TRONDHJEMS SKIKLUB



Trondhjems Skiklub søker sesongarbeidere i Gråkallen Skileik vinteren 2020

Vi søker sesongarbeidere som kan samarbeide om helgevakter i Gråkallen Skileik kommende vinter.

Arbeidsoppgavene vil i hovedsak være knyttet til tilrettelegging før åpning av anlegget, og ønske våre besøkende velkommen. Arbeidsperioden vil være fra første helg i januar til sesongslutt i april.

Vi søker personer med et engasjement i det å tilrettelegge for skiglede, med gode praktiske egenskaper, og være flink til å ta imot besøkende i vårt skileikanlegg! Opplæring vil bli gitt.

For mer informasjon, ta kontakt med Eirik Telebond på tlf. 93 25 47 21 eller eirik@skiklubben.no

FØLG OSS PÅ SOSIALE MEDIER FOR Å HOLDE DEG OPPDATERT!



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHJEMS SKIKLUB

Org.nr: 982694655



32774982694655



NORSK TIPPING