

NR.6-2018

# TSKI



## Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Nytt medlemsår

Barneskikursene

Klimatilpasning av skiløyper

Brøyta turveier

skiklubben.no



## TRONDHJEMS SKIKLUB



### LEDER

Daglig leder  
Trondhjems Skiklub  
Gry Haug Binde

#### Her kommer vinteren- Her kommer den kalde, fine tida-

Velkjente strofer for oss som gleder oss til vinteren.

Så er det bare å håpe da, at den blir like fin som vi husker fra sist vinter.

Marka ligger til rette med mange oppgraderinger som er gjort denne sommeren. Tiltak som skal gi bedre forutsetninger for gode forhold i krevende vintre med lite snø. Trondhjems Skiklub har bruk mye tid sammen med Trondheim Kommune på dette temaet. Nå gleder vi oss til å prøve de oppgraderte løypene.

Vi starter sesongen allerede med Dagens Løype den 22. desember. På nyttårsaften møtes vi igjen på Elsethytta. Det er blitt symbolet på sesongstarten vår. Å møte medlemmer og turfolk i lune omgivelser på tunet hos Anne på Elsethytta. Hun tar alltid imot Skiklubben med åpne armer.

Med en ny sesong for døren vil jeg slå et slag for våre frivillige. I Trondhjems Skiklub er vi så heldig å ha en stor gjeng frivillige som jobber innen ulike områder. Det er instruktører ved Barneskikursene og i Gråkallen Skileik, Løypelaget som jobber i marka, Bymarkveteranene som står på tirsdag og torsdag gjennom hele året, leder av Onsdagstrimmen, de som merker Søndagsturen, arbeidsgruppen for Skimuseet, Stiftelsen Skistua, frivillige i Gråkallparken og Gråkallen Vinterpark, frivillige som stiller opp på våre arrangementer til glede for andre medlemmer og deltagere, og alle våre tillitsvalgte i styre og råd. I fare for å glemme noen, vil vi rette en stor takk til alle våre frivillige som gjør det mulig for oss andre å delta på aktiviteter og høste av det store arbeidet som legges ned.

Husk at ditt medlemskap i Trondhjems Skiklub støtter opp under denne aktiviteten, og er en «aksje» i marka. Og, det er alltid behov for flere. Så meld deg «til tjeneste» om du har lyst og anledning.

Mangler du julegaver kan vi hjelpe deg med det. Hva med å glede noen med et medlemskap eller skikurs i julegave? På de neste sidene kan du lese både om kurs, nytt medlemsår og andre artikler fra våre tilbud.

**Med ønske om en god jul og et godt og aktivt nytt år**



## 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!**



Adresseavisen  
Det viktigste først



## NYTT MEDLEMSÅR I TRONDHJEMS SKIKLUB

Den 1. januar går vi inn i et nytt medlemsår med Skiklubben.

Lørdag 28. april la vi ut sesongens siste føremelding. Da var det gått omtrent et halvt år siden det første snøfallet. Det var på tide å avrunde denne uforglemmelige vinteren og starte forberedelsene til den neste.

Arbeidet med planer for en ny og aktiv vinter pågår for fullt.

Frivillige og ansatte jobber side om side for å skape de beste opplevelsene for våre medlemmer.

Løyper, kurs, skileik og bakker er klare for vinterens innrykk.

Ditt medlemskap gjør det mulig å gi det brede tilbudet Skiklubben står for til skiglade trøndere.

Medlemsfaktura sendes ut den 20. desember med forfall den 10. januar 2019.

Takk til alle dere som har støttet oss så langt. Vi håper dere vil bli med oss videre, og vi ønsker dere og alle andre velkommen til nytt medlemsår 1. januar. Oversikt over dine medlemsfordeler finner du på hjemmesiden vår, under fanen medlem.

Vi sees i marka!



## Julegaver

### fra Trondhjems Skiklub

*Gaven med mening!*

#### Gavekort på skikurs

inkludert medlemskap og drikkebelte kr. **1500,-**  
Helgekurs i klassisk eller skøyting (3 økter)

*Gavekort kjøpes på [www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)*



#### Medlemskap som julegave!

Du får Skiklubbens drikkebelte med på kjøpet!

*Gavekort på medlemsskap kjøpes på  
[www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)*



**Trondhjems Skiklub**  
[www.skiklubben.no](http://www.skiklubben.no)



# Barneskikursene

## Skiglede for alle barn!



19.-20.januar og 26.-27.januar 2019

### BARNESKIKURSENE 2019

Skiklubbens Barneskikurs har over 60 års tradisjon i å spre skiglede til barn gjennom lek og tilrettelagte aktiviteter i Gråkallen Skileik og i området rundt Skistua. Barneskikursene går over de to siste helgene i januar (19.-20.januar og 26.-27.januar), og tilbyr disse ulike kursene:



#### Grunnkurs i skiteknikk (5-7 år som nybegynnere eller litt erfaring på ski)

Her øves det på helt grunnleggende skiteknikk gjennom øvelser, lek og moro på ski. Knebøy, ploging og fiskebein er i fokus og de aller fleste opplever stor fremgang i løpet av kurset.

#### Løypekurs (7-11 år med noe skierfaring)

Her øves det på grunnleggende skiteknikk. Det blir mer fart på skiene og fokus vil være på å gli lengre i løypene og stå og svinge ned brattere bakker. Det vil også være mye lek og moro på dette kurset.

#### Skøyting (fra 9 år og som mestrer de grunnleggende skiferdigheter)

Dette kurset er for de barna som vil lære mer om friteknikk på langrennsski. I tillegg til mye lek øves det på grunnleggende skøyteknikk. Det kreves ikke spesialutstyr

for skiskøyting på kurset, men for å få til skøyteknikken kan ikke smørefrie ski eller ski med smurning brukes og staver som er lavere en skulderhøyde.

#### Innføring i slalåm (fra 7 år og anbefales å ha gått grunnkurs i skiteknikk)

Her øves på det grunnleggende svingteknikk på alpine ski. Kurset krever at barna har slalåmski, staver og hjelm.

#### Slalåm (fra 9 år som har kjørt noe slalåm fra før)

Her øves det videre på svingteknikk og større fart. Kurset krever at barna har slalåmski, staver og hjelm.

#### Innføring i snøbrett (fra 7 år med en del erfaring fra skikjøring eller anbefales å ha gått løypekurs)

Her øves det på grunnleggende teknikk på snøbrett. Kurset krever at barna har snøbrett og hjelm.

#### Snøbrett (fra 9 år som har kjørt noe snøbrett fra før)

Her øver vi på svingteknikk og hopp med større fart. Kurset krever at barna har snøbrett og hjelm.

#### Turkurs (fra 10 år og som er glade i å gå skiturer)

Kurset foregår som en dagstur med sekk i Bymarka og har fokus på turplanlegging og løypevalg. Kurset foregår både i og utenfor preparerte løyper. Kurset vektlegger hvordan man kan koke vann, finne en god plass, lage bål og lage «nødbivuakk» på en trygg måte. Skredfare er også tema. Merk at turkurset har en annen tidsplan enn de øvrige kursene, da det går over to dager og ikke fire; enten begge kurslördager eller begge kurssøndager.

**Påmelding:** Påmeldingen til Barneskikursene åpnet 3.desember kl.12.00 for medlemmer (de som har betalt medlemskontingent for 2018) og 10.desember kl. 12.00 for ikke-medlemmer. Barneskikursene er populære og gruppene fylles fort opp! Velkommen!



## BLI INSTRUKTØR ELLER ASSISTENT PÅ BARNESKIKURSENE – GI SKIGLEDE OG GODE VINTEROPPLEVELSER

De to siste helgene i januar er det rundt 80 frivillige som lager årets opplevelse for 400 barn under Barneskikursene. Dette er et populært tilbud for barn som fylles raskt opp, og for å sikre kursmuligheten til så mange som mulig er vi avhengige av flere instruktører og assistenter.

Ønsker du eller noen du kjenner å gi skiglede og gode vinteropplevelser i et trivelig miljø?

Den eneste kvalifikasjonen som kreves er at du har normale skiferdigheter, godt humør og har lyst å lære bort skiglede til barn og unge. Ved å være instruktør eller assistent kan du blant annet få gratis plass til dine barn eller ditt barnebarn. Vi arrangerer skiinstruktørkurs i begynnelsen av januar for nye instruktører og assistenter.

Leder for Skiinstruktørene, Steinar Line, har vært med som instruktør siden hans egne barn var små, og opplever det å kunne gi skiglede til barn og unge som den viktigste grunnen til å være med.

*-Jeg er skiinteressert, men den viktigste grunnen til at jeg er med er for å oppleve det yrende livet, og se gløden og lysten til å gå på ski hos barna.*

Sier Steinar Line. Line og resten av skiinstruktørene håper å se nye ansikt som assistenter eller instruktører, slik at enda flere barn får benytte dette tilbudet i januar.

Vil du få tilsendt mer informasjon om hva det innebærer å være assistent eller instruktør, eller ønsker du å melde deg som interessert? Gå inn på [www.skiklubben.no/skiinstruktorene](http://www.skiklubben.no/skiinstruktorene) eller send e-post til [post@skiklubben.no](mailto:post@skiklubben.no)

**Bli instruktør og delta i en lange tradisjonen med å lage Barneskikursene - skiglede for alle barn!**



## SES – SKI ETTER SKOLETID

Barnas skiskole SES, Ski etter skoletid er et tilbud til 1.-3. trinn ved Ila, Åsveien (**fullbooket**), Nyborg og Byåsen skole. Vi ønsker å utvide tilbudet til å gjelde flere skoler neste år. Gjennom et 5-ukers tilbud (5 x 75min) i januar og februar utvikler barna grunnleggende skiferdigheter gjennom skileik.

Skiklubben stiller med voksne som sørger for trygg og god transport tur/retur skolen og Skistua, og barna får låne skisko, ski og staver ved ankomst.

Fokuset på skiskolen er at barna skal ha det gøy og programmet tilpasses barnas ferdigheter og forutsetninger. Barnas skiskole er en unik arena for fantastiske skiopplevelser og for å utvikle barnas motoriske ferdigheter. Stort sett bruker vi ikke staver under kurset, balansen på ski blir mye bedre uten. Skiklubbens instruktører bidrar til god stemningen med varierte og morsomme aktiviteter.

Påmeldingen har åpnet, finn mer informasjon på [www.skiklubben.no/ses](http://www.skiklubben.no/ses)



## BARNAS SKISKOLE VINTERFERIEN

Barnas skiskole Vinterferie er et skitilbud for barn mellom 5-12 år i de tre første dagene i vinterferien (18.-20.februar). Vi tilbyr grunnkurs i Gråkallen skileik, kurs i snowboard både for nybegynnere og viderekommende og kurs i slalåm for nybegynnere og viderekommende. Kursøkta starter kl. 10.00, med mulighet for å møte på Skistua kl. 0800. Det vil bli tilbud om sosiale aktiviteter som film, kortspill, brettspill, quiz osv. Siste kursøkt avsluttes kl. 14.00, med

mulighet for å bli hentet fram til kl. 16.00. Vi har tilhold på Skistua. Her spiser vi matpakke og har det gøy mellom øktene.

Programmet under skiskolen tilpasses barnas ferdigheter og forutsetninger, og fokuset er at barna skal ha det gøy med gode skiopplevelser.

For påmelding og informasjon, se [www.skiklubben.no/barnasskiskole-vinterferie/](http://www.skiklubben.no/barnasskiskole-vinterferie/)

## TRONDHEIM VINTERSKISKOLE – ET TILBUD TIL LANGRENNSLØPERE I VINTERFERIEN

Skiklubben ønsker velkommen til Trondheim Vinterskiskole 18.-20. februar 2019. Vinterskiskolen arrangeres for første gang og har utgangspunkt fra Skistua de tre første dagene i vinterferien. Skiskolen er for alle skiløpere født mellom 2002-2008.

Vinterskiskolen byr på tre dager fylt med lærerike og spennende økter. Vi skal inspirere til trening, lek, fart og spenning i langrennsscross og skogsløype. For de elste bruker instruktørene videoopptak til å analysere og jobbe med teknikk, og vil tilpasse opplegget slik at deltakerne får god og hensiktsmessig trening.

Instruktørene har god kompetanse innen langrenn og har selv vært eller er skiløpere. De er oppdatert på det nyeste innen teknikk, har erfaring rundt rennsituasjon, preparering av ski og treningsplanlegging så her kan man få mye og relevant påfyll og inspirasjon til å utvikles som langrennsløper.

**TRONDHEIM VINTERSKISKOLE**  
-SKISTUA-





# KLIMATILPASNING AV SKILØYPER

Selv om vinteren i fjor var av den gode gamle sorten med kuldegrader og stabile snøforhold, er det fortsatt Trondhjems Skiklubs ønske at en del av markas skiløyper blir lagt om. Dette fordi endringer i klimaet har gjort mange løyper vanskelig å bruke - det er for dårlige snøforhold mange steder. Dette har vi sett gjennom flere vintre spesielt etter år 2000. Det var dårlige vintre før også, men ikke så mange etter hverandre som nå.

Skiklubben har derfor vært aktiv over for Trondheim kommune når det gjelder å hevde behovet for omlegging av løyper. Vi er enige om å kalle dette mer «klimatilpasning». Begrepet er brukt i kommunes nylig vedtatte handlingsprogram for friluftsliv. Dette betyr at løypene i størst mulig grad bør legges på fast underlag (ikke våt myr), at det dreneres langs traseene og at forhold til vegetasjon, vær og vind vurderes. Det er mange skiløyper i markaområdene rundt Trondheim, så det er en stor oppgave å få gode forhold over alt. Det følger dessuten mye tradisjon med mange løyper, som tilsier at de bør få ligge der de er.

De viktigste endringene blir gjort først, og en del er allerede i gang, blant disse kan nevnes Geitfjellmyra til Lavollhøgda, lysløypa ved Storsvingen, Torshaugløypa nederst og brattbakken opp mot Baklihøgda (Kjerringfallet). Det har også allerede vært betydelige opprustinger i Estenstadmarka i flere av hovedløypene.

De mest brukte løypene i Trondheim er Fjellsetermyrløypene. Her har den mest omfattende endringen har skjedd ved omleggingen ved Storsvingen. Omtrent en halv kilometer av lysløypa lagt om, samtidig som oppgangen fra parkeringsplassen er vesentlig forbedret. Dette er for øvrig den strekningen Skiklubben og venner fra andre klubber har brukt mest tid til å frakte snø inn i traseen.

Håpet er at flere løyper vil være brukkbare gjennom hele vinteren selv om det er mildvær og regn i lengre perioder.

*Av Kjetil Lehn, leder av Rådet i Trondhjems Skiklub.*



Torshaugløypa sett fra Lagmann Lindboes vei. Her skal ny sommersti og skiløypetrase langs husrekken opp bakken og frem til Femstikrysset være ferdig i 2019.



Ny lysøypetrase ved Storsvingen ferdigstilt høsten 2018



Omlagt sti ved Baklia sommer 2017



Omlegging av lysløypa i brattbakken til Bakliåsen (Kjerringfallet) ferdig november 2018.



## BRØYTA TURVEIER I BYMARKA OG ESTENSTADMARKA GJENNOM VINTEREN

Vinteren nærmer seg og Trondheims markaområder vil etter hvert bli dekt av snø. Det kan da være vanskelig å finne gode turmuligheter i marka for de som er glad i å gå på beina. Disse turveiene blir brøytet og strødd regelmessig gjennom vinteren:

### Bymarka

- Lian – Fjellseter
- Diket (Våddan) – Storfurua – Stykket – Diket
- Nilsbyen – Våddan – Frøset – Granåsen
- Smistad – Rønningen

### Estenstadmarka

- Bekken – Estenstadmarka

## MARKATRIMMEN 2019

- LØRDAG 9.FEBRUAR -



TURRENN I HJERTET AV BYMARKA

Klassisk 20 og 40 km. Tur- og trimklasser.

Påmelding og mer informasjon: [www.markatrimmen.no](http://www.markatrimmen.no)



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 opplevelsesrik 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](http://www.trondheimsommerskiskole.no)

