

NR.6-2019

TSKI



Medlemsblad for Trondhjems Skiklub

Dagens Løype
Ski etter Skoletid
Møt våre frivillige
Markatrimmen
Skikurs i vinter
Treningsgrupper

skiklubben.no



TRONDHJEMS SKIKLUB



LEDER

Daglig leder
Trondhjems Skiklub
Gry Haug Binde

Vinter, snø, desember og snart jul.

Vi gleder oss over at vinteren er her, den mest aktive tiden i Skiklubben.

Vi har mange frivillige i sving i mange typer aktiviteter.

Den mest nærliggende akkurat nå er Barneskikursene. En institusjon i Trondheim og i Skiklubben. Her har vi frivillige i alle aldre i aktivitet, for å kunne tilby helgekurs til byens skiglade barn. Det er stadig behov for rekruttering til denne gruppen, og er du glad i barn og ski er du mer enn ønsket inn i frivilligruppen til Barneskikursene. Se på skiklubben.no eller ta kontakt med oss på kontoret, om du tenker at «det kunne jo vært gøy».

Dagens Løype åpner sesongen i nyttårshelgen med tur fra Fjellseter til Elgsethytta. Det er Bymarkveteranene våre som merker sesongens og årets første tur. Vi stiller også på Elgsethytta på nyttsaften, med «kaffe og noko attåt». Det er en trivelig tradisjon, og treffe medlemmene våre på årets siste dag.

Med et nytt år i sikte, går vi også inn i et nytt medlemsår. Husk at ditt medlemskap i Trondhjems Skiklub er et bidrag til det store arbeidet som legges ned av klubbens frivillige, din aksje i marka. Vi håper du vil være med oss videre på veien.

Marka ligger der for oss. Godt tilrettelagt for trim, turer og friluftsliv. Bruk den og nyt den.

Med ønske om en god jul og et aktivt nytt år!

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
ARNE JULIUS MASKE

SpareBank 1
SMN

**Alt til turen,
også på søndager!**

BUNNPRIS

Finn din nærmeste Bunnpris på mobil.bunnpris.no



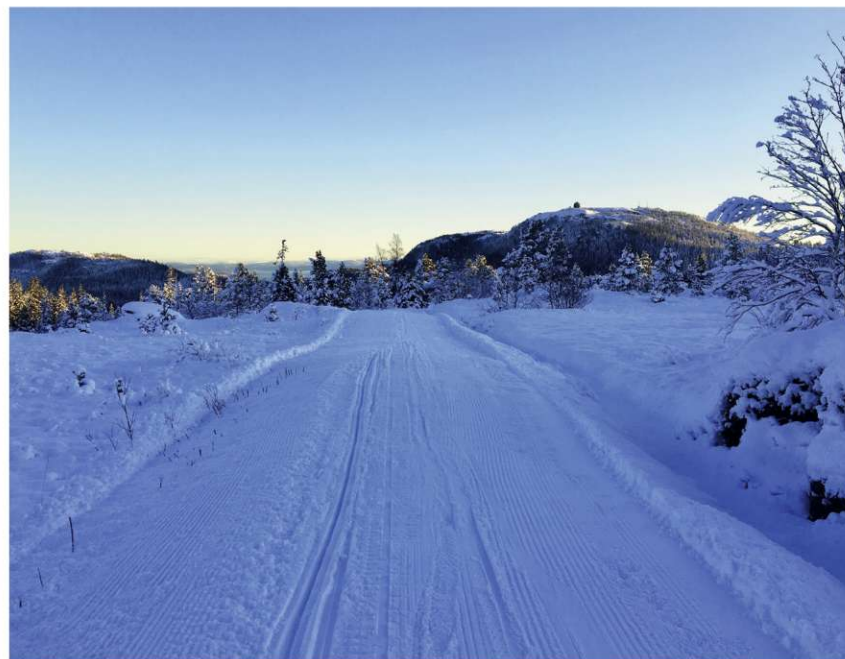
NYTT MEDLEMSÅR I TRONDHJEMS SKIKLUB

Den 1. januar går vi inn i et nytt medlemsår med Skiklubben.
Vi er godt i gang med oppkjøringen til vintersesongen 2020.
Frivillige og ansatte jobber side om side for å skape de beste opplevelsene for våre medlemmer.
Løyper, kurs, skileik og bakker gjøres 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 2020.

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!



DAGENS LØYPE 2020

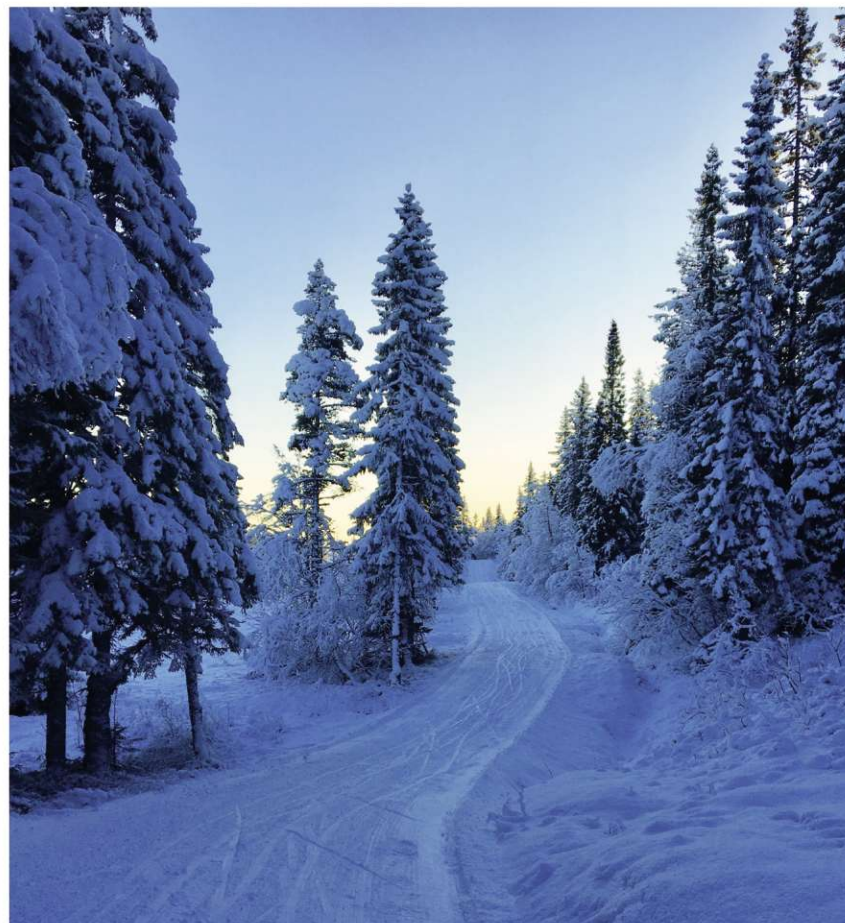


Med å følge Dagens Løype gjennom sesongen, blir man godt kjent i Trondheimsregionenes markaområder. Løypene er enkelte steder kjørt med maskin eller med snøscooter, mens de noen steder er tråkket med ski. Alle løypene er merket med gule bånd, slik at det skal være lett å finne frem. De aller fleste løypene passerer også serveringssteder, hvor det er muligheter for rast.

For vinteren 2019/2020 starter Dagens løype i nyttårshelga (fra 26. desember), der første turen går fra Fjellseter til Elgsethytta.

Skiklubbens medlemmer får hvert år heftet med full oversikt over alle løyper med kart og beskrivelse i posten, og kan forvente dette heftet i løpet av desember.

Trondhjems Skiklub takker alle sine samarbeidspartnere, annonsører, løypeleggerne og kommunens løypekjørere for støtten til og arbeidet med Dagens Løype.



VI UTVIDER TILBUDET SES - SKI ETTER SKOLETID

Etter to sesonger med stor suksess, fortsetter vi med SES - Ski etter skoletid, og har utvidet tilbudet til barn i flere bydeler i Trondheim.

SES er et tilbud til barn i 1.-3. trinn, der de utvikler grunnleggende skiferdigheter gjennom et 5-ukers tilbud (5 x 75min) i Gråkallen Skileik eller Granåsen. De som benytter seg av skitilbudet vårt, blir hentet med buss på skolen og kjørt til og fra skiskolestedet sammen med en voksen. Barna møter opp i vinterklærne de har på skolen, der skisko og ski lånes ved ankomst.

Skiinstruktørene bidrar til god stemningen med varierte og morsomme aktiviteter. Fokuset på skiskolen er at barna skal ha det gøy og programmet tilpasses barnas ferdigheter og forutsetninger. Det er en unik arena for fantastiske skiopplevelser og for å utvikle barnas motoriske ferdigheter. Vi er opptatt av å gi barna et godt skitilbud rett etter skoletid og dermed frigjøre mer tid til lekser og fritid.

Ski etter skoletid gjelder for barn ved disse skolene vinteren 2020 (uke 3-7):

- Berg
- Byåsen
- Dalgård
- Eberg
- Ila
- Nyborg
- Singsaker
- Stavset
- Steinerskolen (Ila)
- Åsveien

Påmeldingen åpnet i slutten av oktober, og kort tid etter var det allerede 280 barn påmeldt.

For mer informasjon og påmelding, sjekk: www.skiklubben.no



Vi søker skiinstruktører og koordinatorene for transport til Ski etter Skoletid

Skiklubben søker instruktører og to koordinatorene for transport til Ski etter skoletid. Er du glad i å jobbe med barn, er ansvarsbevisst, glad i å gå på ski og være ute, kan du bli en del av instruktørteamet! Våre to skiskolesteder er Granåsen og Gråkallen Skileik.

Skiskoledagene er tirsdag, onsdag og torsdag mellom kl. 1330-1600 i uke 3-7.

**Er du interessert?
Sjekk ut www.skiklubben.no**



MØT VÅRE FRIVILLIGE



Navn: Ola Aalde
Alder: 80 år
Bosted: Hallset, Trondheim
Rolle: Frivillig i Bymarksveteranene og i prosjekteringsteamet rundt Gråkallen Vinterpark, medlem av Rådet

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Nå som pensjonist er det fint å ha et fast program, så gir det jo trim også, det må jeg si. Å stå med motorsag i 2-3 timer en dag gir jo både litt styrke- og kondisjonstrening. I tillegg har jobben med Gråkallen Vinterpark de siste 10 årene holdt hjernen i trening. Men helt i bunn så ligger det et ønske om å delta i tilrettelegging for både sommer- og vinteraktivitet i marka.
 I Bymarksveteranene er det et sosialt fellesskap, der vi har forskjellig bakgrunn og trives med å jobbe sammen og utfyller hverandre. Det finnes jo andre pensjonistgjenger man kan være med i, men jeg synes det er fint at aktiviteten er så regelmessig, og det hører jeg andre pensjonister savner.

Hva gjør du som frivillig?

Jeg kjente til Skiklubben etter studietiden her, men det var først da vi flytta tilbake i 1974 og hadde barn at jeg ble med i klubben som skiinstruktør på Barneskikursene. Da ble jeg også med i anleggsutvalget rundt arbeidet i Kleiva og Instruktørbakken på den tiden.
 Nå har jeg på en måte flere roller, den ene i Bymarksveteranene hvor det er regelmessig dugnad to ganger i uka, en annen er prosjektutviklingen av Gråkallen Vinterpark. I Bymarksveteranene samarbeider vi tett med Trondheim Bydrift, og får arbeidsoppgaver vi kan utføre gjennom året. Om sommeren går det primært i buskrydding og rydding av skog som vokser inn i skiløyper og turstier. Det andre er å legge gangbaner og klopper på de bløte stedene i myrpartier. I høst har vi også bygd bruer over bekker ved Baklidammen, Ilabekken og Fjellseterbekken. Om vinteren deltar vi i preparering av skiløyper og da spesielt Vårløypa. Merking av Søndagsturen og Dagens Løype er årlige aktiviteter.

Favorittaktivitet?

Jeg liker å mosjonere, og deltar regelmessig i O-løp, spesielt bedriftsorienteringsløp på tirsdager. Det blir jo en del turer i marka også, men det er mest for å sjekke forholdene i Vinterparkområdet, som å måle og registrere snømengde og finne nye løsninger på løyper eller heisetraseer.

Favorittsted i marka?

Det er forskjellig fra sommer til vinter. På vinteren vil jeg si innover heiene med Vårløypa, men også Herbernheia. Om sommeren kan jeg like gjerne gå i nærområdet, der Iladalen med alle dammene og den flotte, varierte skogen peker seg ut.



Navn: Berit Rossen
Alder: 48 år
Bosted: Hammersborg, Trondheim
Rolle: Skiinstruktør, merking av Søndagsturen og frivillig på ulike arrangement

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Jeg er frivillig i Skiklubben fordi jeg er veldig glad i Bymarka, miljøet rundt Skistua og alle aktivitetene en kan drive med der. Det er en fin måte å være sammen med andre mennesker på. Det å gjøre noe annet enn man gjør til vanlig, opplever jeg som positivt.
 Gjennom Skiklubben møter jeg mange trivelige folk, og man har et fellesskap rundt skigleden og interessen for marka. I Skiklubben er det plass for alle, uansett alder.
 Jeg liker spesielt vinteren og alle former for ski, og den gleden synes jeg er veldig givende å prøve å viderefremme. Så liker jeg at det er fokus på skiglede og ikke på skiprestasjoner.

Hva gjør du som frivillig?

Jeg tok utdanning som Barneskiinstruktør i 1987, da var jeg 16 år. Det var før vi fikk Barneskileik-område og vi måtte lage vårt eget opplegg. Jeg husker vi syntes det var krevende å holde styr på barna, men det var veldig artig. Jeg var aktiv i en periode på ca. 4 år, så sluttet jeg, men jeg har alltid hatt lyst å komme tilbake. Det gjorde jeg først for 7 år siden. Da tok jeg opp kontakten med Skiklubben og friskt opp instruktør-kunnskapen, og har siden vært med som assistent og instruktør i skileiken, på grunnkurs og på alpinkurs. I tillegg har jeg merket Søndagsturen og bidratt på andre arrangement. Men det er Barneskikursene som er hovedaktiviteten, det er jo et ganske stort arrangement som går over de to siste helgene i januar hvert år. Da er det tidlig opp til Skistua, ut og forbereder løyper og opplegg. Nå bruker vi mye Barneskileikområdet for kurs for de minste barna og der er det supert å leke seg på ski.

Favorittaktivitet?

Min favorittaktivitet er ski, og gjerne nedover og utenfor løypene. I de siste årene har jeg gjenoppdagat Rustarennet og med litt brede ski og løssnø er det fantastisk. Ellers er snørekjøring med hund en stor favorittaktivitet, men da må jeg ut på tidspunkt når det er lite folk. Det blir gjerne tidlige turer ut i helgene og da får jeg ofte nypreparerte skispør.

Favorittsted i marka?

Rundheia er området. Jeg er glad i mange plasser, men spesielt der. Jeg har hatt et forhold til Rundheia siden jeg var tenåring, og får en slags frihetsfølelse oppe der. Rundheia er lett tilgjengelig, man kommer litt opp i høyden og får utsikt. Det minner om å være på fjellet, selv så nære byen. I tillegg er det rolig der, det er lite folk og man får ofte hilse på ravnene som henger over en.



Navn: Stian Karlsen
Alder: 25 år
Bosted: Lohove, Trondheim
Rolle: Drifter Gråkallparken i Instruktørbakken, noe løypekjøring

Hvorfor er du frivillig i Skiklubben?

Jeg synes jo det er veldig artig å holde på i Gråkallparken, liker plassen godt. Også får jeg kjørt mye snowboard selv, og vi som er glad i å stå på brett får en samlingsplass og kan treffe nye folk. Det er egentlig veldig mange grunner, men i bunn og grunn så var det for å få en plass å stå på selv, for det mangla vi da vi begynte med det. Nå er det vel fellesskapet og alle folket som er der. Man blir veldig godt kjent med alle sammen, så det har blitt slik at de jeg møter gjennom hele vinteren er de jeg henger med resten av året også. Det er miljøet, snowboardmiljøet. Gråkallparken betyr jo veldig mye, det er stort sett det eneste jeg gjør hele vinteren, og det eneste jeg tenker på fra august til sesong, så det bli jo kanskje litt for mye. Det er den plassen jeg drar for å ha det artig.

Hva gjør du i Gråkallparken?

Vi bygger og lager park, lager rekkverk og rails som folk kan bruke. Så holder vi parken åpen og låner ut snowboard. Vi prøver å gjøre parken til en koselig plass, tenner bål, spiller musikk og henger der med venner. Det er veldig hyggelig og et godt miljø som ønsker alle velkommen. Den inkluderende gjengen som er med er vel kanskje det som legges godt merke til, alle er venner uansett.



Favorittaktivitet?

Snowboard i Gråkallparken

Favorittsted i marka?

Jeg synes det er veldig fint ved Kobberdammen og opp til Udbyløypa, og Rustarenna er veldig fin. Men jeg er jo aller mest i Instruktørbakken da, så jeg vil si Høggern kanskje. Ja, den skogsløypa er fin!

MARKATRIMMEN 2020

Vi har gleden av å invitere til Markatrimmen 2020, som går av stabelen lørdag 1.februar.



Markatrimmen er et årlig turrenn på 20 og 40 km i klassisk stil gjennom øvre deler av Bymarka. Det blir klasser fra 15 år og oppover, samt klasse for trim og familie. Markatrimmen 40 km er også seedingrenn til Birken 2020, så her kan du benytte sjansen til å skaffe deg en god posisjon i Birken.

Det blir god stemning i løypa, og flotte uttrekkspremier i både turrennklassen og trimklassen. Påmeldingen er allerede åpen, gå inn på www.markatrimmen.no for mer informasjon.

NB! Medlemmer av Trondhjems Skiklub får 15% påmeldingsrabatt ved bruk av rabattkode MARKA20. Alle som bruker koden skal vise sitt medlemskort ved henting av startnummer.



BARNAS SKISKOLE – Vinterferie

Barnas Skiskole Vinterferie er et skitilbud til barn mellom 5-12 år de tre første dagene i vinterferien.

Vi tilbyr:

- Grunnkurs i Gråkallen skileik (5-7 år)
- Løpekurs i Gråkallen skileik (7-12 år)
- Kurs i snowboard både for nybegynnere og viderekommende (7-12 år)
- Kurs i slalåm for nybegynnere og viderekommende (7-12 år)



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.

- Utvikling av grunnleggende skiferdigheter
- Læring gjennom lek
- Individuell tilpasning
- Kvalifiserte instruktører
- 1 instruktør pr. 8-10 barn
- Områder med mange spennende øvelser

Påmelding og mer informasjon:
www.skiklubben.no



BARNESKIKURSENE – Skiglede for alle barn

De populære barneskikursene i Trondhjems Skiklubs sprer skiglede til barn gjennom lek og tilrettelagte aktiviteter. Vi tilbyr grunnkurs, løpekurs, skøyting, turkurs, slalåm og snøbrett.

18.-19.januar og 25.-26.januar

Påmelding åpner 02.12.19 kl.12.00 for medlemmer (de som har betalt medlemskontingent for 2019) og 09.12.19 kl. 12.00 for ikke-medlemmer.

For mer informasjon og påmelding:
www.skiklubben.no



TRONDHEIM

VINTERSKISKOLE

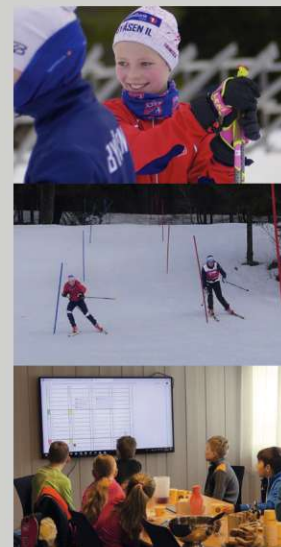
-SKISTUA-



Skiklubben ønsker velkommen til Trondheim Vinterskiskole de tre første dagene i vinterferien. Skiskolen er et tilbud for alle skiløpere født mellom 2004-2009.

Vinterskiskolen byr på tre dager fylt med lærerike og spennende økter. Vi skal inspirere til trening, lek, fart og spenning i langrennscross og skogsløype. Vi bruker videoopptak til å analysere og jobbe med teknikk. I pausene går vi gjennom video, som er et nyttig verktøy for utvikling av teknikk. For noen er Midt-Norsk mesterskap og Hovedlandsrennet det store målet for sesongen. Vi vil tilpasse opplegget slik at deltakerne får god og hensiktsmessig trening på Vinterskiskolen.

Påmelding og mer informasjon:
www.skiklubben.no



SKIKURS I VINTER



Skiklubben vil i vinter arrangere både skøytekurs, nybegynnerkurs og kurs i klassisk. Dette er et tilbud for alle som vil utvikle en bedre skiteknikk, som igjen gir bedre skiopplevelse. Skøytekurs og nybegynnerkurs går over 3 uker i januar og februar, men vi tilbyr også helgekurs i skøyting og klassisk. Kan det være årets julegave?

SKØYTEKURS

Dette tilbudet er for deg som har skøytet litt på ski fra før, men som ønsker å få mer effektivitet og flyt i skøytinga. Kurset gir deg en innføring i de 4 teknikkene innenfor skøyting: enkeldans, dobbeldans, padling og utfor. Etter endt treningsperiode skal du kunne gå mer rasjonelt på ski og få mer igjen for hvert fraspark.

Antall økter: 3

Sted: Granåsen

Tid: torsdager kl. 19.30-20.30

(30.januar, 6.februar og 13.februar)

NYBEGYNNERKURS

Dette kurset er for deg som føler deg litt usikker på ski og som ønsker helt grunnleggende innføring i klassisk skiteknikk. Du ønsker å bruke ferdighetene dine til å gå turer i marka og føle deg trygg på skiene i alle typer terreng.

Antall økter: 3

Sted: Granåsen

Tid: Mandager kl. 19.30-20.30

(27.januar, 3.februar, 10.februar)

HELGEKURS, SKØYTING

Dette er et intensivkurs som går over 3x 90 min, lørdag og søndag. Kurset passer for deg som går litt på ski og som ønsker å få mer rytme og flyt i skigåinga. Det er lagt opp med litt teori, praktisk, videoopptak og gjennomgang med teknikkanalyse. Tett oppfølging av instruktør som gir individuelle tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.

Sted: Skistua

Tid: 18.-19.januar

HELGEKURS, KLASSISK

Dette er et intensivkurs som går over 3x 90 min, lørdag og søndag. Kurset passer for deg som går litt på ski og som ønsker å få mer rytme og flyt i skigåinga. Det er lagt opp med litt teori, praktisk, videoopptak og gjennomgang med teknikkanalyse. Tett oppfølging av instruktør som gir individuelle tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.

Sted: Skistua

Tid: 18.-19.januar

PRIVATTIMER

Vi tilbyr også privattimer for voksne og barn.

For mer informasjon og påmelding:

www.skiklubben.no

BLI MED TRENINGSGRUPPEN PÅ SKI!

Skiklubben arrangerer treningsgrupper gjennom hele året, og nå inviterer vi deg til å bli med på 10 økter med skitrening i vinter. Her får du ikke bare gode treningsøkter på ski, men også teknikkveiledning fra skiinstruktører.

Treningsgruppene deler seg i to, en gruppe for de som vil få mer rytme og flyt i skigåinga, og en gruppe for mer intervalltrening.

UTE BASIC 1: Intervalltrening med teknikkveiledning, klassisk med mulighet for skøyting. Treningsgruppe for deg som ønsker å kombinere ei hardøkt på ski samtidig som du får veiledning på teknikk. Få en positiv formutvikling og en mer rasjonell skiteknikk

UTE BASIC 2: Trening og teknikkveiledning, klassisk med mulighet for skøyting. Dette tilbudet er for deg som har gått litt på ski, men som ønsker å få mer rytme og flyt i skigåinga. Vi tar oss rolig inn i terrenget før vi finner et egnet sted hvor vi jobber med teknikk. I dette opplegget ligger det både en treningsdel og en teknikkdel. Ingen krav til veldig gode ferdigheter for å bli med her. Etter endt treningsperiode skal du kunne gå mer rasjonelt på ski og få en positiv formutvikling.



Sted: Øvre Fjellseter

Tid: Tirsdager kl. 19.00-20.00 – oppstart 7.januar 2020

For påmelding og mer informasjon, se www.skiklubben.no



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHJEMS SKIKLUB

Org.nr: 982694655



FØLG OSS PÅ SOSIALE MEDIER FOR Å HOLDE DEG OPPDATERT!



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



Medlemskap som julegave!

Du får Skiklubbens drikkebelte med på kjøpet!

Gavekort på medlemsskap kjøpes på
www.skiklubben.no



Trondhjems Skiklub

www.skiklubben.no