

Langrennsutvalget i Orkdal IL ønsker alle velkommen til skisesongen 09/10

Det var en kjempefin vinter i fjor med mange aktive i alle aldersgrupper både i Knyken og rundt omkring på skikaruseller og skirenn. Vi satser på minst like mange aktive og minst like bra treninger i år og begynner med **felles barmarkstrening for alle aldersgrupper på torsdager kl. 18.00 i Knyken.**

Første trening er torsdag 22. oktober. Nye og gamle, alle er velkommen!

Til barmarkstrening trengs sko eller støvler med varme sokker, stilongs, overtrekksdress, lue og votter. Et skifte til etter treningene anbefales. For 11-12 år kan det være aktuelt å bruke korte staver.

Torsdager kl. 18.00 er fast treningstidspunkt gjennom hele sesongen.

Aldersgrupper og trenere

Løperne er delt inn i aldersgrupper med hver sine trenere, se under. I tillegg blir en del foreldre med som hjelpetrener. Det er kjempebra med alle foreldre som vil være med på treningene.

7-8 år	(f. 2003-2002)	Morten Slupphaug	tlf. 45027211
9-10 år	(f. 2001-2000)	Dag Olav Løseth	tlf. 92236696
11-12 år	(f. 1998-1999)	Otto Uthus	tlf. 99155252
13-14 år	(f. 1996-1997)	Anders Asbjørnslett og Øyvind Grønningen	
15-16 år	(f. 1994-1995)	Eli Bente Staveli og Jan Peder Hegdal	
17 år og eldre	(f. 1993-)	Bjørn Østhus og Håvard Garberg	

Skirenn

Til vinteren blir det mulighet for å melde seg på skirenn, og det er premie til alle under 13 år. Terminliste med mer informasjon blir delt ut av trenerne når den er klar. Den populære ST-karusellen arrangeres i Hoston, Ulvåsen, Knyken og på Svorkmo hvor det er påmelding ved start. Det blir også kvelder med skileik i Knyken.

Miljøsamling på Søvasslia 5.-6. desember

Langrennsutvalget arrangerer miljøsamling for 12 år og yngre med foreldre på Søvasslia helga 5.-6. desember. Det blir 2-3 treninger på ski, og vi får servert middag, varm kveldsmat og frokost. Overnatting og mat dekkes av laget. Eget skriv blir delt ut på den første treninga. Påmelding gjøres til Thomas Bysting på thomas.bysting@orkdal.kommune.no før torsdag 29. oktober.

Utstyrsavtale, handledager og ny klubbkolleksjon

Orkdal IL har en meget god utstyrsavtale med Sport 1 på Domus. Den gir medlemmer 20% rabatt på treningsrelatert utstyr i tillegg til flere gode enkelttilbud og bl.a. 30% fast rabatt på ski og skisko/binding og Odlo treningstøy. Det arrangeres handledag **onsdag 21. oktober** og i uke 48 hvor medlemmer får 30% rabatt på alt treningsrelatert utstyr.

Langrenn og skiskyting har nye klubbklær fra i høst. Den omfatter training og racing overtrekksdress, to typer vester, to typer konkurransedress, hansker og lue. Vi oppfordrer alle til å benytte seg av klubbdressen på trening og konkurranse. Et eget skriv med detaljer om utstyrsavtalen og klubbkolleksjonen finnes på skiavdelingens sider på www.orkdal-il.no og deles ut på første trening.

Vennlig hilsen langrennsutvalget i Orkdal IL
Snødekt Knyken, 14.10.09