

# Informasjon om langrennsaktivitet - 2018

## Lysløyperenn

Dato	Tysdag 9.1	Tysdag 16.1	Tysdag 23.1	Tysdag 30.1	Tysdag 06.2	Tysdag 13.2	Tysdag 20.2	Tysdag 06.3	Tysdag 13.3
Klassisk		x		x		X Fellesstart		x	x
Fristil	x		x fellesstart		x skicross		x	x stafett	

Skirenna startar presis kl **1830**. Det er online påmelding via heimesida <http://lom-idrett.no/ski>. Vi ber om at alle er nøye med å fylle ut namn og nummer heilt likt for kvart løp. Dersom t.d. mellomnamn/etternamn er forskjellig, fungerer ikkje automatisk summering renna. Det er og høve for påmelding i skihytta **1800 – 1815**.

Kuldegrensa er -15°C. Sjekk kalenderen på heimesida - eventuell avlysing vil skje innan kl 14.00 same dag. Startkontingent er kr. 30,- pr deltakar. Alle som startar må vere medlemmar i Lom IL. Medlemmar frå Garmo IL, Bøverdalen IL og Skjåk IL er også inviterte til å delta. Det blir kiosksal som før.

Vi held fram med trimklasse for vaksne. (5 km, frivillig tidtaking) og trimklasse utan tidtaking for utøvarar frå 13 år (fødd 2005 eller tidlegare). Valfri distanse: 2km, 3km, 5 km. Tidtaking på renna frå og med 1. klasse.

**Ungdomstrimmen:** Nytt i år er at alle frå 14-18 år (1999-2004) kan registrere seg i Gapahuken i Åslia, eigen bok for ungdomstrimmen. Dei som har navnet sitt 10 gonger eller meir i boka kan vinne fine utrekkspremiar etter sesongen.

## Fellesrenn med Skjåk

Rennet 16.1 blir arrangert saman med Skjåk IL skigruppa. Rennet går i Lia

## Telenor karusellen

Kveldane med fellesstart (sprint), stafett og skicross vil i år inngå i Norges Skiforbund sin Telenor karusell

**Premiekveld** onsdag **25.04 kl. 18.00 i Utgard, Kulturstugu**. Alle som deltek på minst to lysløyperenn blir premierte. Liten premie 2-4 renn, stor premie 5 eller fleire renn.

## Klubbmeisterskap/Bygdameisterskap i Lia, laurdag 10. februar kl 13.00. Merk dag!

Online påmelding eller i skihytta kl **1200 – 1215**. Premiering rett etter rennet. Klubbmeisterskapet går i klassisk stil. I år blir det ope klubbmeisterskap, dvs vi kårar også bygdameister i same rennet. Garmo, Bøverdalen er da spesielt inviterte til å delta i det opne klubbmeisterskapet, som også er bygdameisterskap.

## Grannekarusellen 2018

For dei som ynskjer å delta på renn utanfor Lom, er Grannekarusellen ein fin start. Dette er renn som vert arrangerte i nabokommunane våre. Lom IL skigruppa arrangerer grannekarusell i Lia den **17. januar kl 19.00**. Mange løparar frå Lom deltek, og vi hjelp kvarandre med blant anna smøring av ski. Startkontingent vert dekt av Lom IL. Påmelding seinast 30 min før start. Renna er opne for løparar frå 8-årsklassa (f.2010) og oppover. Peder Sperstad er Lom sin kontaktperson for Grannekarusellen. Oversikt over renna finn du på heimesida til skigruppa. Skigruppa ordner med transport til renna.

## Skitrening

Vi fortset med skitrening i Lia etter jul. For **3. klasse og oppover måndagar kl 18.00**. I tillegg blir det trening for **5. klasse og oppover torsdagar kl. 18.00**. Treninga startar presis, så det er fint om borna har ferdigsmurde ski, når det er klassisk. Treningane følgjer stilarten som er på renna dagen etter. Dersom du er i tvil om stilart, avlysing etc, så sjekk kalenderen på heimesida til skigruppa. Fyrste trening er måndag 08.01

## Løypekøyning

Ljosløypa har hovudprioritet i høve til oppkøyning. Vi prøver så godt vi kan å ha nypreparerte løyper der.

## Arbeidsliste for skirenn Lom IL 2018

09.01	Hovudansvarleg:	Knut Vole
	Startar:	Øyvind Mallaug
	Tidtaking:	Knut Vole, Øyvind Angard, Peder Sperstad
	Ta inn vestar:	Roger Skjåkdegård
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Knut Vole
	Kiosk:	Bente Kvamme, Geir Morten Bøje, Elin Kirkestuen
16.01	Hovudansvarleg:	Peder Sperstad
	Startar:	Øyvind Angard
	Tidtaking:	Knut Vole, Skjåk IL
	Ta inn vestar:	Skjåk IL
	Sekretariat:	Peder Sperstad Skjåk IL
	Kiosk:	Bente Kvamme, Jørgen Vole, Gro Anita Grøna
23.01	Hovudansvarleg:	Pål Haugen
	Startar:	Ola Rossehaug
	Tidtaking:	Knut Vole, Håkon Øverli
	Ta inn vestar:	Svein Arne Olsen
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Amund Mundhjeld, Margit F. Gråv, Ingvild B. Grøna
30.01	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Øyvind Mallaug
	Tidtaking:	Peder Sperstad, Øyvind Angard, Ola Rossehaug
	Ta inn vestar:	Jon Terje Husom
	Sekretariat:	Knut Vole, Peder Sperstad
	Kiosk:	Ingvild Hosarøygard, Live Lund Aouina, Astrid Sulheim
06.02	Hovudansvarleg:	Pål Haugen
	Startar:	Andre Sørhage
	Tidtaking:	Knut Vole, Pål Haugen
	Ta inn vestar:	Elin Merete Rusten Sveine
	Sekretariat:	Knut Vole, Peder Sperstad
	Kiosk:	Inger Lene Skaansar, Ingrid Sulheim, Sissel Høiberg.
13.02	Hovudansvarleg:	Peder Sperstad
	Startar:	Hallvard Helland
	Tidtaking:	Knut Vole, Peder Sperstad, Øyvind Angard
	Ta inn vestar:	Øyvind Moe
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Anette Hellekveen, Kristin Volden Mundhjeld, Aud Marit S.Marstein
20.02	Hovudansvarleg:	Knut Vole
	Startar:	Sjur Bjørgen
	Tidtaking:	Knut Vole, Øyvind Angard
	Ta inn vestar:	Anders Ringebo
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Ingrid Strind, Anna R Galde, May Kristein Dagsgard

06.03	Hovudansvarleg:	Bente Kvamme
	Startar:	Espen Aurmo
	Tidtaking:	Øyvind Angard, Knut Vole, Eilev Mundhjeld
	Ta inn vestar:	Eldri Bjørnstad Kolden
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Gunn Teigum, Tone Vole, Liv Grasdalsmoen

13.03	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Svein Marstein
	Tidtaking:	Knut Vole, Peder Sperstad, Øyvind Angard
	Ta inn vestar:	Merete Dagsgard
	Sekretariat:	Knut Vole, Peder Sperstad
	Kiosk:	Kari Øien, Anastasia Sandviken, Gro N Moshagen

#### **Grannekarusell: Fristil**

17.01 Start 19.00	Hovudansvarleg:	Knut Vole
	Startar:	Pål Haugen
	Tidtaking:	Knut Vole, Peder Sperstad, Øyvind Angard
	Ta inn vestar:	Kari Fjeld
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Knut Vole
	Kiosk:	Bente Kvamme, Tone Vole

#### **Klubbmeisterskap: Klassisk**

10.02 Start 13.00	Hovudansvarleg:	Knut Vole
	Startar:	Øyvind Mallaug
	Tidtaking:	Knut Vole, Øyvind Angard, Peder Sperstad
	Ta inn vestar:	Kjetil Marstein
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Vakt 1(11.00-13.30): Anne Marie Harsheim, Kari Fjeld Vakt 2 (13.30-16.00):Marit Marstein, Inger Lene Skaansar
	Grill	André Sørhage/Tone Vole
	Saft:	Jørgen Vole, Sylfest Krogstad
	Bakst	Tone Vole, Kate Sørhage, Gunn K Teigum

Kioskvaktene møter seinast 17.30 på tysdagsrenna. Dersom du ikkje kan møte, så ordnar du sjølv nokon i staden for deg. Bente Kvamme (91593677) har det overordna ansvaret for kiosken.

Fylg med på heimesida [www.lom-idrett.no/ski](http://www.lom-idrett.no/ski) eller [www.facebook.com/lomilski](https://www.facebook.com/lomilski) for oppdatert informasjon.

Traseane til Kvammen og Åslirunda vert køyrde stort sett mot helgane. Vi nyttar trakkemaskin i år også.

Helsing styret i Skigruppa: Knut Vole, leiar ( 90015529), Peder Sperstad (98230731), Øyvind Angard(91733365) Pål Haugen (99263463), Bente Kvamme, ansvarleg kiosk (91593677).\_For meir informasjon sjekk heimesida [www.lom-idrett.no/ski](http://www.lom-idrett.no/ski) eller facebook [www.facebook.com/lomilski](https://www.facebook.com/lomilski)