



INFORMASJON OM LANGRENNSAKTIVITET - 2019

LYSLØYPE-RENN 2019	Tysdag 8.1	Tysdag 15.1	Tysdag 22.1	Tysdag 29.1	Tysdag 05.2	Tysdag 12.2	Tysdag 19.2	Tysdag 05.3	Tysdag 12.3
Klassisk		X		X		X		X	X
Fristil	X		X Fellesstart		X Skicross		X Skicross	X Stafett	

Skirennene startar presis kl. **18:30**. 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 den automatiske summeringa for renna. Det er og høve for påmelding i skihytta **18:00 – 18:15**.

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 2006 eller tidlegare). Valfri distanse: 2km, 3km, 5 km. Tidtaking på renna frå og med 1. klasse.

Ungdomstrimmen: Alle frå 14 -18 år (2001-2005) kan registrere seg i Gapahuken i Åsli, i eigen bok for ungdomstrimmen. Dei som har namnet sitt 10 gonger eller meir i boka kan vinne fine uttrekkspremiar etter sesongen.

Telenor karusellen: Kveldane med fellesstart (sprint), stafett og skicross vil i år inngå i Norges Skiforbund sin Telenor karusell. I år vert alle foreldre oppmoda om å dele bilete frå Telenorkarusellrenna i eige album på MIN SKY hos Telenor. Link finn du [her](#). Telenor trekkjer ut ein klubb som får kr. 10 000,- til klubbkassa blant dei som nyttar Min Sky album til å dele bilete!

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

Klubbmeisterskap/Bygdameisterskap i Lia, **laurdag 16.mars kl. 13.00. Merk dag!**

Online påmelding eller i skihytta kl. **12:00 – 12:15**. Premiering rett etter rennet. Klubbmeisterskapet går i fristil. I år blir det ope klubbmeisterskap, dvs. vi kårar

også bygdameister i same rennet. Garmo og Bøverdalen er da spesielt inviterte til å delta i det opne klubbmeisterskapet, som også er Bygdameisterskap.

Grannekarusellen 2019

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 **6. februar kl 19:00**. Mange løparar frå Lom deltek, og vi hjelp kvarandre med blant anna smørjing av ski. Startkontingent vert dekt av Lom IL. Påmelding seinast 30 min før start. Renna er opne for løparar frå 8-årsklassa (f.2011) og oppover. Peder Sperstad er Lom sin kontaktperson for Grannekarusellen. Oversikt over renna finn du på heimesida til skigruppa. Skigruppa ordnar 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 07.01.19.

Løypekøyning: Ljosløypa har hovudprioritet i høve til oppkøyning. Vi prøver så godt vi kan å ha nypreparerte løyper der. Traseane til Kvammen og Åslirunda vert køyrde stort sett mot helgane. Vi nyttar trakkemaskin i år også. Vil du gje eit bidrag til løypekøyning, kan du nytte kontonr. 2085.07.22480 eller VIPPS nr 502189.

Helsing styret i Skigruppa:

Øyvind Angard (917 33 365),
Bente Kvamme (915 93 677),
Stine Sva, ansvarleg kiosk (997 76 172)
Annette Kirkestuen Hellekveen (954 91 619) og
Amund Mundhjelld (902 06 924).

For meir info, sjekk heimesida www.lom-idrett.no/ski eller Facebook www.facebook.com/lomilski



ARBEIDSLISTE FOR SKIRENN LOM IL 2019

(MERK at grannekarusell og bygdameisterskap kjem til slutt i oppsettet)

	LYSLØYPERENN #1	
08.01	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Knut Vole
	Tidtaking:	Øyvind Angard, Amund Mundhjeld, Peder Sperstad
	Ta inn vestar/premie:	Roger Skjåkødegård, Synne S. Bjørgen, Tone Vole
	Sekretariat:	Annette K. Hellekveen, Amund Mundhjeld, Peder Sperstad
	Kiosk:	Stine Sva, Bente Kvamme, Sissel Høiberg

	LYSLØYPERENN #2	
15.01	Hovudansvarleg:	Bente Kvamme
	Startar:	Kjetil Marstein, Øyvind Moe
	Tidtaking:	Amund Mundhjeld, Bente Kvamme, Ola Rossehaug
	Ta inn vestar/premie:	Rune Andre Sveine, Gunn Karin Teigum
	Sekretariat:	Amund Mundhjeld, Bente Kvamme
	Kiosk:	Lucie Kucharova, Marit Marstein, Stine Sva

	LYSLØYPERENN #3	
22.01	Hovudansvarleg:	Annette Hellekveen
	Startar:	Pål Haugen, Ove Teigen
	Tidtaking:	Knut Vole, Sjur Bjørgen, Grethe Aurmo
	Ta inn vestar /premie:	Svein Arne Olsen, Andreas Stenersen
	Sekretariat:	Annette K. Hellekveen, Stine Sva
	Kiosk:	Asta Runhild Turtum, Margit F. Gråv, Ingvild B. Grøna

	LYSLØYPERENN #4	
29.01	Hovudansvarleg:	Amund Mundhjeld
	Startar:	Øyvind Mallaug, Egil Bakke
	Tidtaking:	Peder Sperstad, Øyvind Angard, Håvard Svestad
	Ta inn vestar/premie:	Jon Terje Husom, Arne Kvamme, Marianne Dagsgard
	Sekretariat:	Amund Mundhjeld, Bente Kvamme
	Kiosk:	Ingvild Hosarøygard, Therese Bakke, Ingrid Vassmo

	LYSLØYPERENN #5	
05.02	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Andre Sørhage, Øyvind Angard
	Tidtaking:	Amund Mundhjeld, Jon Roger Risheim, Bente Kvamme
	Ta inn vestar/premie:	Elin Merete Rusten Sveine, Marit R. Marstein
	Sekretariat:	Amund Mundhjeld, Annette Hellekveen
	Kiosk:	Inger Lene Skaansar, Trond Teigen, Liv Grasdalsmoen

	LYSLØYPERENN #6	
12.02	Hovudansvarleg:	Stine Sva
	Startar:	Hallvard Helland, Amund Mundhjeld
	Tidtaking:	Eldrid Bjørnstad Kolden, Roger Skjåkødegård, Øyvind Angard
	Ta inn vestar/premie:	Øyvind Moe, Awat Mustafa, Bente Kvamme
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Øyvind Angard,
	Kiosk:	Stine Sva, Kristin Volden Mundhjeld, Anne Merete Vole



	LYSLØYPERENN #7	
19.02	Hovudansvarleg:	Annette Hellekveen
	Startar:	Sjur Bjørgen, Amund Mundhjeld
	Tidtaking:	Øyvind Angard, Elin Kirkestuen, Bente Kvamme
	Ta inn vestar/premie:	Anders Ringebo, Heidrun Garmo,
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Bente Kvamme
	Kiosk:	Monica Holm, Stine Sva, May Kristin Dagsgard

	LYSLØYPERENN #8	
05.03	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Espen Aurmo, Amund Mundhjeld
	Tidtaking:	Øyvind Angard, Knut Vole, Sylfest Krogstad
	Ta inn vestar/premie:	Ann Kristin Vangberg, Elisabeth Odden
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Bente Kvamme
	Kiosk:	Gunn Teigum, Tone Vole, Liv Grasdalsmoen

	LYSLØYPERENN #9	
12.03	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Svein Marstein, Bente Kvamme
	Tidtaking:	Kari Fjeld, Stine Sva, Øyvind Angard
	Ta inn vestar/premie:	Merete Dagsgard, Jon Are Grjotheim
	Sekretariat:	Bente Kvamme, Stine Sva
	Kiosk:	Kari Øien, Lars Kristian Sperstad, Gro N Moshagen

GRANNEKARUSELL: FRISTIL

	GRANNEKARUSELLRENN LOM (FOR BARN OVER 8 ÅR OG VAKSNE) - FRISTIL	
06.02 Start 19.00	Hovudansvarleg:	Øyvind Angard
	Startar:	Øyvind Mallaug
	Tidtaking:	Grethe Aurmo, Peder Sperstad, Øyvind Angard
	Ta inn vestar:	Kari Fjeld
	Sekretariat:	Peder Sperstad, Annette K. Hellekveen
	Kiosk:	Bente Kvamme, Tone Vole

KLUBBMEISTERSKAP/BYGDAMEISTERSKAP: FRISTIL

NY DATO: Laurdag 16. mars Start 13.00	Hovudansvarleg:	Bente Kvamme
	Startar:	Øyvind Mallaug, Trond Teigen
	Tidtaking:	Øyvind Angard, Amund Mundhjeld, Stine Sva
	Ta inn vestar:	Kjetil Marstein, Kutaiba Abou Assaf
	Sekretariat:	Bente Kvamme, Annette Hellekveen
	Premieutdeling:	Øyvind Angard, Bente Kvamme
	Kiosk:	Vakt 1(11.00-13.30): Jonill Olea Bosmen, Geir Morten Bøje Vakt 2 (13.30-16.00): Siv Horten, Inger Lene Skaansar
	Grill	André Sørhage/Tone Vole
	Saft:	Jørgen Vole, Sylfest Krogstad
	Bakst	Ida Mundhjeld, Liv Grasdalsmoen, Bente Kvamme

Dersom du ikkje kan møte, så ordnar du sjølv nokon i staden for deg. Kioskvaktene møter seinast 17.30 på tysdagsrenna. Stine Sva (99776172) har det overordna ansvaret for kiosken.

Fylg med på heimesida www.lom-idrett.no/ski eller www.facebook.com/lomilski for oppdatert informasjon.

TAKK FOR AT DU BIDREG!

VI SJÅAST TIL TRIVELEGE TYSDAGSKVELDAR I LJOSLØYPA!