



INFORMASJON OM LANGRENNSAKTIVITET - 2022

	Tysdag 11.01	Tysdag 18.01	Tysdag 25.01	Tysdag 01.02	Tysdag 08.02	Tysdag 15.02	Laurdag 19.02	Tysdag 22.02	Tysdag 08.03
Klassisk		X		X		X	X (klubbmeisterskap)		
Fristil	X		X Skicross		X Skicross			X	X

Korona, smittevern og skirenn

Det blir skirenn i 2022 også! Vi har laget ein god plan for å kunne avholde skirenn. Retningslinjene for smittevern kan forandre seg gjennom vinteren og vi vil tilpasse oss dette. Vi er avhengige av at alle er med og hjelper oss med å overholde reglene. **Forandringer vil bli annonserte på Facebook og hjemmesida.**

#VaskHendene #HoldAvstand #HostIAlbuen

#GodeSammen #VedÅHoldeAvstand ❤️

Lysløyperenna 2022

Skirenna startar presis kl. **18:30** med utdeling av startnummer. 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, slik at den automatiske summeringa for renna fungerer som den skal. Vi ber om at **alle** bruker online påmelding denne sesongen for å holde smittevernreglene i hevd. Det blir høve for NØD-påmelding i skihytta **18:00 – 18:15**.

Kuldegrensa er -15°C. Sjekk kalenderen på heimesida – evt. avlysning 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 naturlegvis kiosksal.

Vi held fram med trimklasse for vaksne. (5 km, frivillig tidtaking) og trimklasse utan tidtaking for utøvarar frå 13 år. Valfri distanse: 2km, 3km, 5 km. Tidtaking på renna frå og med 1. Klasse, men ingen rangering.

Telenorkarusell: Kveldane med skicross inngår i Norges Skiforbund sin Telenorkarusell. Fellesstart utgår denne sesongen, som følge av retningslinjene for smittevern.

Ungdomstrimmen 2022: Alle frå 13 -18 år kan registrere seg i Gapahuken i Åslia, i eigen bok for ungdomstrimmen. Dei som har namnet sitt 10 gonger eller meir i boka kan vinne uttrekkspremie etter sesongen.

Premiekveld i Utgard i april, Kulturstugu. Alle som deltek på minst to lysløyperenn blir premierte. Liten premie for 2-4 renn, stor premie for 5 eller fleire renn. Dato kommer

vi attende til da vi må sjå an korona-situasjonen.

Klubbmeisterskap i Lia, **laurdag 19 februar kl. 13.00.**

Merk dag! Online påmelding eller i skihytta kl. 12:00 – 12:15. Premiering rett etter rennet. Klubbmeisterskapet går i klassisk stil.

Grannekarusellen 2022

På grunn av Covid-19 er det ikkje tatt noko avgjerd for gjennomføring av grannekarusellrenn i 2022. Følg med på webside og Facebook for oppdatering.

Skitreninger vinteren 2022

Skitrening: Det blir skitrening i Lia med oppstart torsdag 13/01. Det blir trening ein dag i veka, **klar torsdag kl. 18.00** for 2 klasse og eldre. Vi deler inn i minst 3 puljer avhengig av tilgjengelege vaksne. 2 og 3 klasse, 4 og 5 klasse, 6 og 7 klasse. Inndeling er i tråd med skiforbundets koronarettleiar. Viktig at ungene held avstand. Treninga startar presis, så det er fint om borna har ferdigsmurde ski, når det er klassisk. Er du i tvil om stilart, avlysing etc., sjekk på heimesida til skigruppa.

Kveldsmat etter trening i skihytta som før, men det blir ekstra fokus på smittevern. Foreldrar som har ungene på trening, bytter på å ha ansvar for kveldsmat. Liste blir sett opp og delt på web og Facebook.

Løypekøyring: Ljosløypa har hovudprioritet i høve til oppkøyring. Vi prøver så godt vi kan å ha nypreparerte løyper der. Traseane til Kvammen og Åslirunda vert stort sett køyrde mot helgane. Vi nyttar trakkemaskin i år også.

Vil du gje eit bidrag til løypekøyring, kan du nytte kontonr. 2085.07.22480 eller VIPPS nr 502189.

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

Helsing styret i Skigruppa:

Sjur Bjørgen, leiar (958 36 828),
Amund Mundhjeld, nestleiar og løypebas (902 06 924)
Stine Sva, ansvarleg kiosk (997 76 172)
Annette K. Hellekveen, informasjon og web (954 91 619)
Lars Kristian Sperstad, treneroppfølging og kasserar (91829 653)



ARBEIDSLISTE FOR SKIRENN LOM IL 2022

(MERK at klubbmeisterskap kjem til slutt i oppsettet)

Hovudansvarleg for skirenn er også koronaansvarlig denne dagen.

	LYSLØYPERENN #1	
11.01	Hovudansvarleg:	Sjur Bjørgen
	Startar:	Lars Kristian Sperstad, Pål Haugen
	Tidtaking:	Amund Mundhjeld, Annette Hellekveen, Bente Kvamme
	Ta inn vestar/premie:	Stine Sva, Stig Roar Mandal
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Sjur Bjørgen, Bente Kvamme
	Kiosk:	Terese Bakke, Lucie Kucharova, Ingvild B. Grøna

	LYSLØYPERENN #2	
18.01	Hovudansvarleg:	Annette Hellekveen
	Startar:	Lars Kristian Sperstad, Trond Teigen
	Tidtaking:	Stine Sva, Jostein Larsen, Amund Mundhjeld
	Ta inn vestar /premie:	Andreas Stenersen, Tonje Lien Barkenæs
	Sekretariat:	Annette K. Hellekveen, Sjur Bjørgen
	Kiosk:	Asta Runhild Turtum, Per Simen Myrhaug, Kristian Kjæstad

	LYSLØYPERENN #3	
25.01	Hovudansvarleg:	Stine Sva
	Startar:	Lars Kristian Sperstad, Liv G. Angard
	Tidtaking:	Peder Sperstad, Amund Mundhjeld, Stine Sva
	Ta inn vestar/premie:	Nina Skjedsvoll, Arne Kvamme
	Sekretariat:	Stine Sva, Annette Hellekveen
	Kiosk:	Eldri Bjørnstad Kolden, Kari Fjeld, Sjur Bjørgen

	LYSLØYPERENN #4	
01.02	Hovudansvarleg:	Amund Mundhjeld
	Startar:	Sjur Bjørgen, Trond Teigen
	Tidtaking:	Lars Kristian Sperstad, Amund Mundhjeld, Stine Sva
	Ta inn vestar/premie:	Ingrid Sætrum Steinhaugen, Malin Sætre
	Sekretariat:	Sjur Bjørgen, Lars Kristian Sperstad
	Kiosk:	Kari Mette Gjeisar, Anne Weggum, Anne Merete Vole

	LYSLØYPERENN #5	
08.02	Hovudansvarleg:	Lars Kristian Sperstad
	Startar:	Sjur Bjørgen, Amund Mundhjeld
	Tidtaking:	Lars Kristian Sperstad, Inger-Lene Skaansar, Bente Kvamme
	Ta inn vestar/premie:	Gro Moshagen Vole, Annette Hellekveen
	Sekretariat:	Sjur Bjørgen, Lars Kristian Sperstad
	Kiosk:	Stine Sva, Jonil Olea Bosmen, Sissel Høiberg

	LYSLØYPERENN #6	
15.02	Hovudansvarleg:	Annette Hellekveen
	Startar:	Annette Hellekveen, Amund Mundhjeld
	Tidtaking:	Lars Kristian Sperstad, Sjur Bjørgen, Stine Sva
	Ta inn vestar/premie:	Stian Teigen, Ingunn Moen Helland
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Stine Sva
	Kiosk:	Liv G. Angard, Jo Trygve Lyngved, Karina Mandal

	LYSLØYPERENN #7	
22.02	Hovudansvarleg:	Stine Sva
	Startar:	Ove Teigen, Sjur Bjørgen
	Tidtaking:	Lars Kristian , Stine Sva, Egil Bakke
	Ta inn vestar/premie:	Brage Engdal, Jon Are Grjotheim
	Sekretariat:	Stine Sva, Sjur Bjørgen
	Kiosk:	Ingvild B.Grøna, Jørgen Vole, Amund Mundhjeld

	LYSLØYPERENN #9	
08.03	Hovudansvarleg:	Lars Kristian Sperstad
	Startar:	Sjur Bjørgen, Lars Kristian Sperstad
	Tidtaking:	Terje Bosmen, Stine Sva, Amund Mundhjeld
	Ta inn vestar/premie:	Elisabeth Odden, Annette Hellekveen
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Stine Sva
		Kiosk:

KLUBBMEISTERSKAP: FRISTIL

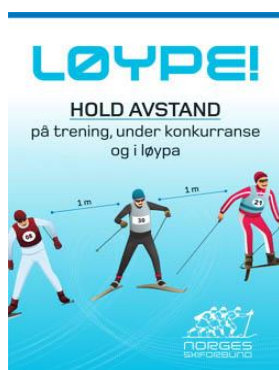
Laurdag 19. februar	Hovudansvarleg:	Sjur Bjørgen
	Startar:	Sjur Bjørgen, Peder Sperstad
	Tidtaking:	Lars Kristian Sperstad, Amund Mundhjeld, Stine Sva
	Ta inn vestar:	Awat Mustafa, Gudbrand Mo
	Sekretariat:	Annette Hellekveen, Lars Kristian Sperstad
	Premieutdeling:	Styret i skigruppa
	Kiosk:	Vakt 1(11.00-13.30): Ingrid Sætrum og Grethe Olsen Vakt 2 (13.30-16.00): Sissel Høiberg og Svanhild Lyngved
	Grill	Kristian Kjæstad, Eilev Hellekveen, Ola Rossehaug
	Saft:	Jørgen Vole, Stian Teigen
	Bakst	Ida Mundhjeld, Terese Bakke, Margit Grov
Start 13.00	Loddsalg:	Anne Merete Vole, Rolv Enersvold, Trond Teigen

Dersom du ikkje kan møte, så ordnar du sjølv nokon i staden for deg. Har du ikke høve til å møte den kvelden du er sett opp, er det fint om du ordnar med nokon istaden for deg. Gje ein av oss i styret beskjed om kven som stiller istaden for deg.

Styret møtet kl. 17.00. Kioskvaktene og andre med arbeidsoppgaver møter seinast 17.30 på tysdagsrenna. Stine Sva (997 76 172) har det overordna ansvaret for kiosken. Fylg med på heimesida www.lom-idrett.no/ski eller www.facebook.com/lomilski for oppdatert informasjon.

TUSEN TAKK FOR AT DU BIDREG!

VI SJÅAST TIL TRIVELEGE TYSDAGSKVELDAR I LJOSLØYPA!



#VaskHendene

#HoldAvstand

#HostIAlbuen

#GodeSammen

#VedÅHoldeAvstand 



**RETNINGSLINJER FOR FORELDRE OG UTØVERE – SKIRENN I LIA
SESONGEN 2022**

For at vi skal kunne gjennomføre gode skirenn i vinter har vi gjort noen små endringer. Vi er helt avhengig av at alle følger retningslinjene for at vi skal kunne arrangere tirsdagsrennene våre. Vi har derfor samlet de viktigste retningslinjene og tiltakene her, og håper alle gjør seg kjent med disse.

Det aller viktigste:

- Vask hendene
- Hold avstand
- Host i albuen
- Føler du deg ikke frisk, eller har symptomer – hold deg hjemme

Registrering

Alle som er til stede i Lia på skirenn (som hjelper, mamma/pappa, støtteapparat etc) **SKAL** registrere seg via grona.nif.no. Dette gjøres ved å skanne qr-kode som er tilgjengelig utendørs når du kommer. Alle ungene/voksne som går skirenn, er registrert i påmeldingssystemet, men kan gjerne registreres de også.

Påmelding

All påmelding til skirenn foregår elektronisk. NØD-påmelding gjennom vinduet i skihytta er mulig.

Skihytta

Skihytta skal **kun** brukes om man må på do. De eldste utøverne, som skifter, kan bruke skihytta til dette. Dersom skifte inne, SKAL alle klær legges i bag/pose, og ikke på bord/benker. Vi vil unngå svette klær i kontakt med overflater så langt det er mulig. Blir bålpanne ute for varme og kos.

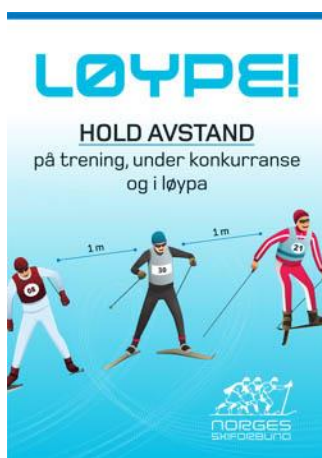
Kiosk

Alt kiosksalg foregår ute. Vi vil gjerne opprettholde tilbudet vårt med kiosksalg og legger til rette for salg gjennom vinduet. Kø-sone er merket opp ute. Vi ber om at du benytter VIPPS eller bankkort ved betaling. Helst ikke kontanter.

Utdeling av startnummer, premier og saft

Ved startnummer utdeling må foreldrene hjelpe barna å holde avstand. Vi deler ut startnummer på samme måte som tidligere, men vi **MÅ** holde avstand til hverandre. Premie får ungene ved målgang som tidligere. Foreldre hjelper de minste med å ta av startnumrene. Løperne får utdelt en premie hver.

Ved starten ber vi om at foreldre holder avstand. Løperne står i ventekø og avstanden med ski blir minst 1 meter. Varm/Kald saft serveres ute.



#VaskHendene #HoldAvstand
#HostIAlbuen
#GodeSammen
#VedÅHoldeAvstand ❤️