



Generalsponsor:



INFORMASJON OM

SKILEIK, POENGRENN OG SKITRENINGER 2023

Skigruppa i Rindal IL arrangerer Rindal Sparebank Ski-cup. Ski cupen arrangeres hver torsdag og består av skileik og poengrenn på Igljtjønna Skistadion og på Skogsletta. Første arrangement er skileik ved Igljtjønna skistadion torsdag 5. januar kl. 18.00. Alle deltakere i Rindal Sparebank Ski cup får premie! Vi deler ut saft til deltakerne på alle arrangementer, og det kan også bli noe godt å bite i.

Hovedformålet med Rindal Sparebank Ski-cup er at barna skal synes det er gøy og leke og renne seg på ski! Ski-cupen er skiavdelingen sitt bidrag til klubbens barneidrett, der allsidig lek vil kunne være positivt for utviklingen av barnas skimestring og kroppsbeherskelse.

Klassecup

Også i år arrangerer vi klassecup. Alle barn får ett poeng pr. oppmøte, og den skoleklassen som får flest oppmøter gjennom vinteren, i forhold til klassens totale antall, vinner en sosialkveld med kino og popcorn.

Informasjon

Utover vinteren vil all informasjon om Rindal Sparebank Ski cup vil bli lagt ut på facebooksidene «Rindal IL ski – Infogruppe for Rindal Sparebank Ski cup og Småttroll i løypa». Vi anbefaler alle foresatte å bli medlem der, og husk å sjekke at du har stilt inn varsler for alle oppdateringer. Hjemmesidene til Rindal IL vil være oppdatert med info om Ski cupen.

Oppsett og beskrivelse av arrangementene:

- **Skileik**
 - o Ulike aktiviteter som hopp, slalåm, kulekjøring og annen lek på ski.
 - o Skicross arrangeres (uten tidtaking) ved nye Igljtjønna skistadion. Her legges det opp til en hinderløype på ski. I tillegg blir det aktivitetsposter for «vanlig» skileik.Målet er at barna skal oppnå mestring og synes det er artig å renne seg på ski. Her skal det være bakker og hinder som passer alle.
- **Poengrenn og Rindalsmesterskap**
 - o På poengrenn får barna utdelt startnr. og skal gå ei løype på 500m, 1, 2, 3,4 eller 5km, alt etter alder på barna. Poengrennene er i fristil (valgfri stilart) eller klassisk stil.
 - o Registrering for poengrenn er fra kl 1730-1800.
 - o Vi vil også lage i stand en enkel skileik i forbindelse med poengrenne.

Rindal IL 6657 Rindal post@rindalil.no www.rindalil.no Kontonr: 4111.06.00958 Org.nr: 871 375 402

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:





Avd. Ski

Generalsponsor:



- Det vil være premieutdeling etter Rindalsmesterskapet, og det blir kåret Rindalsmester for hver klasse fra J/G 11 år og oppover.

Dato/tid	Oppmøtested	Arrangement
Torsdag 05.01 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Skileik
Torsdag 12.01 kl. 18:00	Skogsletta	Poengrenn klassisk stil
Torsdag 19.01 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Poengrenn fristil (valgfri stilart)
Torsdag 26.01 kl. 18:00	Skogsletta	Skileik
Torsdag 02.02 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Skileik
Torsdag 09.02 kl. 18:00	Skogsletta	Poengrenn klassisk stil
Torsdag 16.02 kl. 18:00	Skogsletta	Skileik
Torsdag 02.03 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Poengrenn fristil (valgfri stilart)
Torsdag 09.03 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Skileik
Torsdag 16.03 kl. 18:00	Skogsletta	Skileik
Søndag 26.03 kl. 12:00	Tørsåsløa	Tørsåslødag, skileik og Nordmarksløp
Torsdag 30.03 kl. 18:00	Iglthøna skistadion	Rindalsmesterskap

Totalt gir dette 12 arrangement.

- **Premiering:**
 - Gullmedalje: minst 10 oppmøter
 - Sølvmedalje: minst 6 oppmøter
 - Bronse: 1-5 oppmøter
- Skolecup: Vinneren kåres på sesongens siste arrangement, Rindalsmesterskapet.

Skitrening tirsdager kl. 18:00

For barn i første klasse, og eldre. Vi har en egen gruppe for de yngste der det er organisert lek på ski. Målet er at barna skal tilegne seg god balanse og grunnleggende skiferdigheter som gjør at det blir artig å gå på ski. Vi tilbyr smørehjelp i forkant av skitreningene.

Rindal IL 6657 Rindal post@rindalil.no www.rindalil.no Kontonr: 4111.06.00958 Org.nr: 871 375 402

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:





Generalsponsor:



Utstyr

Det stilles ingen krav til skiutstyr for å delta. Hvis noen trenger råd eller hjelp til å skaffe skiutstyr vil skigruppa være behjelpelig med dette.

Vi oppfordrer alle til å bruke facebookgruppa «kjøpe/selge/bytte skiutstyr Rindal IL ski» for kjøp og salg av utstyr, og at størst mulig del av utstyrshandelen kan bestå av brukt utstyr til en brøkdel av nypris.

4 tips til skiutstyr for barn:

- Skilengde: ca. lik kroppslengde på barnet.
- Lengde på staver: ca. skulderhøyde
- Glatte (smørbare ski) og kombisko er en fordel for de som ønsker å prøve seg litt på skøyting. Smørefrie ski og felleski vil «subbe» og gir begrenset glid når man skal skøyte. Kombisko har ekstra ankelstøtte og gjør at balansen og skiopplevelsen blir bedre.
- Felleski er å anbefale om man skal kjøpe rene klassiskski.

Informasjonskanaler:

- **Facebook, «Rindal IL ski – Infogruppe for Rindal Sparebank Ski cup og Småttroll i løypa»:**
- **Hjemmeside:** All informasjon legges ut her. <http://rindalil.no/ski.281906.no.html>

Med vennlig hilsen

Rindal IL, skigruppa

Rindal IL 6657 Rindal post@rindalil.no www.rindalil.no Kontonr: 4111.06.00958 Org.nr: 871 375 402

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:

