

# TERMINLISTE

## SKISESONGEN – 2010



[www.stormfjell.no](http://www.stormfjell.no)



**I.L. STORMFJELL**

# LYSLØYPA I LARSOSLIA

Vi ønsker alle velkommen til å benytte lysløypa. Vi har 3 forskjellige løypelengder. 400m, 1,5 km og 2,5 km  
Vi har også flomlys i akebakken utenfor hytta, så det skulle være mulighet for store og små til å kose seg ute.  
Hytta er åpen og det serveres saft på treningsdagene.

Det er lys i lysløypa **tirsdager, onsdager og torsdager** fra 17.00 – 22.00. Vi håper å få på plass en lysbryter på parkeringsplassen slik at løypa kan slås på uansett når en måtte ønske.

Løypa vil være oppkjørt på **tirsdager og torsdager** til kl. 17.30, **søndager** kl.12.00

## SØNDAGSTUREN I LYSLØYPA ?

Løypa vil være oppkjørt på **søndager** fra kl.12.00  
Vi oppfordrer små og store til å ta søndagsturen i løypa. Der kan en ta seg en skitur rundt løypa, eller renne i akebakken. Det vil ofte være folk i hytta, og da er det mulighet å gå inn for å varme seg eller få varm saft eller en kaffekopp.

**Kom ut og bruk lysløypa !**

## KLUBBEN HAR FÅTT HJEMMESIDE !

På klubbens hjemmeside kan du nå følge med på det som skjer i skisesongen. Der legger vi ut snøforhold i løypa, informasjon om trening, renn, bilder , resultater og annet som kan være moro å følge med på. Samt påmelding til Reinhornrennet.

[www.stormfjell.no](http://www.stormfjell.no)

# TELENOR - KARUSELLEN – 2010

Telenor - karusellen består av 4 renn. Dette er et samarbeid mellom Stormfjell og Granli.

Løpene er tenkt som skileik – renn, der det ikke fokuseres på tid og konkurranse, men å få små og store ut på ski.

Løperne vil gå ei løype, der det er lagt inn skileik - aktiviteter underveis. ( Hopp, slalom, kuler og lignende)

Det blir ikke tidtaking. Telenor sponser arrangementene med startnummer og premier. Alle som har vært med på minst 3 renn får buff, lue og drikkeflaske fra Telenor.

1. renn	Trones skole	Torsdag	14.jan	kl. 18.30
2. renn	Laukslett	Torsdag	28.jan	kl. 18.30
3. renn	Larsoslia	Torsdag	18.feb	kl. 18.30
4.renn	Trones skole	Torsdag	04.mars	kl. 18.30

( Kan bli endringer, se oppslag )

Ingen aldersgrense.

Premie til de som har deltatt på minst 3 renn

Premieutdeling på Trones skole etter siste renn.

Påmelding ved oppmøte, senest 18.15

Startkontingent 20,- pr renn.

**NB!** Åpent for alle.

Trenger ikke være medlem av noe idrettslag.



# TRENING

**TIRSDAGER:      LYSLØYPA LARSOSLIA      KL.17.30**

## **Familiedag:**

Skiaktiviteter for hele familien. Vi håper mange vil møte opp til en trivelig skikveld i løypa. Litt trening, litt teknikk, mye skileik med hopp, slalom, skiskyting og lignende.

Kvelden avsluttes kl. 18.45 i hytta der det blir servert vafler, saft og kaffe over en trivelig skiprat.

**TORSDAGER:      LYSLØYPA LARSOSLIA      KL.17.30**

Trening for jente og gutteløpere til kl.19.00.

De som trener til kretsrenn bør trene jevnlig, 2-5 ganger pr. uke i tillegg til renn.

På treningene møtes vi i hytta først for smøring og informasjon.

Etterpå trener vi litt, og avslutter med skigøy

( stafetter, skiskyting, slalom, hopp etc.)

Etter endt trening drar vi inn i hytta og drikker saft.

## **Seniortrening: Torsdag kl.18.00**

Denne kvelden håper vi at alle dere godt voksne som liker å gå på ski møtes for trening. Vi håper at mange vil sette av denne kvelden til en skitur i løypa, og til å slå av en prat over en kopp kaffe i hytta etterpå.



# SONERENN

Sonerennene er et samarbeid mellom lagene i Skjerstad (tidl.) , Saltdal og Beiarn. Disse rennene har vært arrangert sammenhengende i over 30 år. På disse rennene kan alle som kan fullføre på egen hånd delta. En trenger heller ikke å ha trent så mye for å være med på disse rennene.

<b>24.januar</b>	<b>Heimhug/Vinger</b>	<b>Øvre Saltdal</b>	<b>kl.13.00</b>	<b>Klassisk</b>
<b>7.februar</b>	<b>Stormfjell</b>	<b>Larsoslia</b>	<b>kl.13.00</b>	<b>Fri</b>
<i>(Fristil "actionrenn" med innlagt hopp, slalom, o.l. )</i>				
<b>21.februar</b>	<b>Skjerstad</b>	<b>Skjerstad</b>	<b>kl.13.00</b>	<b>Fri/ Sprint</b>
<b>7.mars</b>	<b>Granli</b>	<b>Laukslett</b>	<b>kl.13.00</b>	<b>Klassisk</b>
<b>14. mars</b>	<b>Misvær</b>	<b>Vestvatn</b>	<b>kl.13.00</b>	<b>Fri</b>

## Påmelding:

Påmelding skjer til Terje Johnsen senest kl. 18.00 fredag før rennet.

E-post: [johns8@online.no](mailto:johns8@online.no)

Mobil: 47260736

**NB ! Dere må melde dere på til hvert renn !**

Klubben dekker startkontingenten.

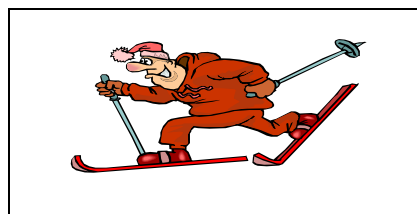
**Ny klasse for de minste.** 5 år og yngre går i egen klasse. (Født 2005 og senere.) Løpene er for alle. Det er en åpen klasse for voksne. Vi håper at flere voksne stiller opp og går 2,5 - 5 km. Man trenger ikke være i superform for å delta.

## Cup-premie:

De som har deltatt på minst **4 av 5 renn** får cup-premie. Det er i tillegg premiering på hvert renn Cup-premien deles ut på det siste rennet.

## Løypelengder:

Yngre enn 7 år	700 meter
8 – 10 år	1,5 km
11 –16år	2,5 km
17 år – eldre	5 km



## Smøring:

Klubben er behjelpelig med smøring av skiene på rennet.

**NB !** Skiene **må** være renset for smurning ved oppmøte.

**Oppmøte minst en halvtime før start !**

# KRETSRENN

5. desember	Sulis	Klassisk	kl.12.00
12.desember	Valnesfjord	Klassisk.	kl.12.00
13.desember	Valnesfjord	Fri	kl.12.00
19.desember	Fauske	Klassisk	kl.12.00
31.desember	Bodø	Sprintstafett/fri	kl.12.00
2.januar	Russånes	Klassisk.	kl.12.00
9.januar	Larsoslia	Klassisk	kl.12.00
16.januar	Straumen	Sprint fri/ KM	kl.12.00
23.januar	Misvær	Fri	kl.12.00
30/31.januar	Lødingen	Klas/fri KM	kl.12.00
6.februar	Inndyr	Klas/fri skibytte	kl.12.00
13.februar	Meløy	Klassisk	kl.12.00
20.februar	Skjerstad	Sprint/Fri	kl.12.00
26.-28.februar	Hovedlandsrenn for 15/16 åringer. Nes kommune		
27. februar	Bestemorenga	Langrennscross	kl.12.00
6. mars	Fauske	Klassisk	kl.12.00
13. mars	Valnesfjord	Fri/ Actionrenn	kl.12.00
19-21 mars	Alta NNM	Klas/ Fri/ Stafett	

Kobberløpet ( 7.mars)                      Reinhornrennet ( 28.mars )  
Valnesfjord Rundt ( 11.april)

Påmelding til Knut senest torsdag før rennet,  
eller aller helst online-påmelding der det er mulig.

E-post: [roennaab@online.no](mailto:roennaab@online.no)  
Mob: 47252074  
Tlf: 75569532

Terminlista finnes i sin helhet på Nordland skikrets sin nettside

## KLUBBMESTERSKAP

Larsoslia    Dato ikke bestemt ( Se hjemmesiden )

Vi håper at mange møter opp (også voksne), og blir med på en familiedag i lysløypa. Servering med pølser, vafler og kaffe.

# I.L STORMFJELL

## Styret:

Leder	Morten Hammer
Nestleder	Trond Kristensen
Sekretær	Lisbeth Movik
Kasserer	Torstein Eiterjord
Styremedl	Randi Aspmo
Styremedl	Terje Johnsen

## Skigruppa:

Terje Johnsen  
Elin Jensen  
Knut Rønnåbakk

## Trenere:

Knut Rønnåbakk  
Terje Johnsen  
  
Trond Kristensen



## **ØNSKER DU MEDLEMSKAP I I.L STORMFJELL ?**

**Vi ønsker flere medlemmer til laget vårt, og nye medlemmer kan kontakte Torstein Eiterjord eller en i styret. Giro vil da bli sendt ut.**

<b>Enkeltmedlem</b>	<b>100,- pr. år</b>
<b>Familiemedlemskap ( Barn opp til 18 år)</b>	<b>300,- pr. år</b>



# Reinhornrennet 2010

I.L Stormfjell ønsker alle velkommen til det  
35. Reinhornrennet  
**Søndag 28.mars**

Start/Mål : Øvre Tollådal ( Skoglund )

Rennkontor: Trones skole (åpent fra 08.00)

Premieutdeling: Trones skole

Fellesstart trimklasse : **kl.11.00 – løypelengde 10 km**

Start turrenklasse : **kl.12.00 – løypelengde 20 km**

**Turrenklassene har følgende inndeling med start kl. 12.00**

K00/M00	15-16 år		
K01/M01	17-20 år	K08-9/M08-9	51-60 år
K02-3/M02-3	21-30 år	K10-11/M10-11	61-70 år
K04-5/M04-5	31-40 år	K12-13/M12-13	71 år og eldre
K06-7/M06-7	41-50 år		

Rennet går i vakre omgivelser og i et terreng som passer for alle. Det gis merker ved 1., 3., 5., 7. og 10. deltakelse. Etter 15, 20 og 25 renn får deltakeren Reinhornstatuetten i bronse, sølv eller gull, og etter 30 renn deles det ut en spesiell plakett. Deltakerne i konkurranseklassene kjemper om flotte premier, og **alle** deltakere er med i trekningen av et rikholdig gavepremiebord.

**Startkontingentene er som følger:**

Turklasser	kr. 120,-
Trimklasse	kr. 90,-
Familieklasse	kr. 180,- (foreldre og barn under 18 år)

**Påmelding**

E-post: [reinhornrennet@online.no](mailto:reinhornrennet@online.no) og

[www.stormfjell.no](http://www.stormfjell.no)

Startkontingenten kan betales inn på konto: 4500 82 36716 før rennet.

Påmeldingsfrist **torsdag 25.mars**