



# «HIL-POSTEN»

Nr 1. 2008 januar

Årgang 3 nr.1.

Organ for skigruppa i Høydalsmo il

## VEL MØTT TIL SKIKARUSELL I HØYDALSMO.

Høydalsmo il ved skigruppa inviterar alle medlemmer til skikarusell i ljosløypa kvar

**tysdag kl 18.00 Oppmøte kl 17.45**

Fyrste renne 29.01.08

**Dersom det er - 15 °C ved start kl 17.30 vert skikarusellen avlyst.**

Vi oppmodar alle medlemmer til å bli med, uansett alder. Dette er ein fin trim !

Det vert sett opp ei løypelengde, men ein kan velje kor langt ein vil gå.

**Ein må deltaka på 4 renn av totalt 6 for å få premie.**

Nytt av året er at alle f.o.m 14 - t.o.m.17 år kan velje om ein vil vera med på vanleg tidtaking eller få utlevert startkort, gå 3 eller 5 km, klippe kortet ved ljosløypeboka og levere det ved mål. Kortet må leverast same kvelden til leiar. Premie - ein i-pod.

Ein kan få hjelp av Ottar Olav Lid til smøring. Det er sjølvsagt avgrensa kor mange ski Ottar rekk, men ein får hjelp. For smøring elles sjå heimesida

Det vert renn desse dagane:

- 29. februar fri teknikk    5. februar    klassisk
- 12.februar    fri                    19. februar    klassisk
- 26. februar    fri
- 4. mars klassisk - merke renn/klubbmeisterskap

Trening langrenn kvar torsdag 17.30-19.30 frå 11 år. Dette gjeld frå den veka skikarusellen startar.

**Vi må for orden skuld gjera merksam på at familien eller borna må ha betala medlemskontingent i laget for å få premie!**

## Løypekøyning

Høydalsmo il køyrer opp fine løyper heile vinteren.

- 5km er køyrd opp kvar dag innan kl. 18 på kvardagar og kl. 11 på helgedagar.
- 10 km er køyrd opp kvar helg , men også i veka så sant det ikkje kjem for mykje snø.
- Løypa på Skinan vert køyrt opp i vinterferien og framover til påske og mogleg litt etter påska dersom det er fint føre.

## Hopptrening i Huka

Det er hopptrening i dei små bakkane i Huka kvar onsdag frå kl 1800 - 20.00

## Telenorkarusell i kombinert:

Her vert hopprennet i Huka kombinert med treningane 13.02 - 20.02 - 27.02 .Langrennet vert klubbrenna nede på Skistadion. Ein må deltaka i 2 av 3 renn for å bli premiært. Sjå eige annonse. Påmelding før rennet frå kl 17.30. Start kl 18.00.

## Trimboka i Ljosløypa

Denne boka ligg i postkassa i krysset til 10 km.

Vaksne må gå 40 turar og born 20 for å vera med i trekninga av ein premie.

**NB! Vi køyrer opp løyper på dugnad. No når det er fine spor, blir vi litt leie oss dersom vi ser at enkelte går midt i løypa.**

Dersom de ikkje vil gå på ski så gå i høgre side i kanten av traseen!!

## Høydalsmo låmi

Dette arrangementet er som vanleg Palmesundag 31. mars

## Klubbmeisterskapen

Vi har bestemt at dette vert kombinert med skikarusell og merkerenn tysdag 4. mars. I Huka vert det eige klubbmeisterskap

## Distansekort på ski

Dette var veldig populært før no kan ein gå inn på internett for å registrere det ein går. <http://www.barnas-skiklubb.no>

**Heimeside HIL:** <http://www.hoydalsmo.no>

## Kjøp av ski m.m

Alle medlemmer av HIL får 20 % på ski m.m hos G-sport i Seljord. 15 % på anna skiutstyr.

## Andre arrangement

- 27 jan. Km i langrenn fri teknikk
- 28 jan. Km i lagrenn stafett
- 21,22 feb. Junior NM hopp og kombinert
- 29.mars Hukaspetten

**Skiavslutning:20 april**

**Høydalsmo il, skigruppa ynskjer alle ein fin skitur i løypene!**