Avd. Ski

Generalsponsor:

RINDAL SPAREBANK

INFORMASJON TIL FORESATTE OM

RINDAL SPAREBANK SKI-CUP OG SMÅTROLL I LØYPA 2020

Skigruppa i Rindal IL arrangerer Rindal Sparebank Ski-cup. Første arrangement er torsdag 16. januar, og Rindal Sparebank ski cup avsluttes 29. mars med Tørsåslødag og Nordmarksløp. Alle deltakere får premie, og det blir premieutdeling under vår-basaren til Rindal IL.

Nytt av året er at vi arrangerer en klassecup. Alle barn får ett poeng pr. oppmøte, og den klassen som får flest oppmøter gjennom vinteren, i forhold til klassens totale antall, vinner en sosialkveld med kino og popcorn.

Vi kommer til å holde åpen tidtakerbua på Igltjønna skistadion, slik at det blir mulig å gå inn og varme seg ved behov. Vi vil servere saft og noe enkelt å bite i på arrangementene. På skogsletta har det vært stor suksess med kveldsmat etter arrangementene der. Dette vil vi fortsette med, og Skogsletta grendalag vil ha kveldsmaten klar til arrangementene er ferdig også i år.

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.

Utover vinteren vil all informasjon om Rindal Sparebank Ski cup vil bli lagt ut på facebooksiden «Rindal IL ski – Infogruppe for Rindal Sparebank Ski cup og Småtroll i løypa». Vi anbefaler alle foresatte å bli medlem der, ***og husk å sjekke at du har stilt inn varsler for alle oppdateringer.***

<u>I Rindal Sparebank Ski-cup 2020 inngår følgende arrangement:</u>

- **Skileik**
  - Ulike aktiviteter som hopp, slalåm, stafett, kulekjøring og annen lek på ski.
  - Skicross arrangeres (uten tidtaking) ved nye Igltjønna 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**
  - På poengrenn får barna utdelt startnr. og skal gå ei løype på 500m, 1km, 2-3-4-5km, alt etter alder på barna. Poengrennene er i fristil (valgfri stilart) eller klassisk stil.
  - Registrering for poengrenn er fra kl 1730-1800.
  - Vi vil også lage i stand en enkel skileik i forbindelse med poengrenne.
  - Det vil være premieutdeling etter rindalsmesterskapet, og det blir kåret Rindalsmester for hver klasse fra J/G 11 år og oppover.

Avd. Ski

Generalsponsor:

RINDAL SPAREBANK

Rindal Sparebank Ski cup

Dato/tid	Oppmøtested	Arrangement
Torsdag 16.01 18:00	Igltjønna skistadion	Skileik
Torsdag 23.01 18:00	Skogsletta	Poengrenn, klassisk
Torsdag 30.01 18:00	Igltjønna skistadion	Poengrenn, fristil (valgfri stilart)
Torsdag 06.02 18:00	Skogsletta	Skileik
Torsdag 13.02 18:00	Igltjønna skistadion	Poengrenn, fristil (valgfri stilart)
Torsdag 27.02 18:00	Skogsletta	Poengrenn, klassisk
Torsdag 05.03 kl. 18.00	Igltjønna skistadion	Skileik
Torsdag 12.03 kl 18:00	Skogsletta	Skileik
Torsdag 19.03 kl. 18.00	Skicross Igltjønna Stistadion	Skicross, fristil (valgfri stilart)
Torsdag 26.03 kl. 18:00	Rindalsmesterskap	Rindalsmesterskap, fristil (valgfri stilart)
Søndag 29.03 kl. 12:00	Tørsåsløa	Tørsåslødag, Nordmarksløp og skileik

Andre arrangementer for Rindal IL vinteren 2020 er: Rindølrennet, 08.03.20 og Nordmarkløpet, 29.03.20.

Totalt gir dette 11 arrangement.

- **Premiering**:
  - Gullmedalje: minst 8 oppmøter
  - Sølvmedalje: minst 5 oppmøter
  - Bronse: 1-4 oppmøter
- Skolecup: Vinneren kåres på vårbasaren.

Premieutdeling for antall oppmøter vil være på vårbasaren til Rindal IL i Rindalshuset etter sesongen.

Hovedsamarbeidspartner: Svorka

Partnere: Comfort, Surnadal Varme og Sanitær AS, VIBO Entreprenør AS, Lett hus, rindals list, rindalshytter, sport 1 Rindal, Rindal - tid til å leve

Avd. Ski

Generalsponsor:

«Småtroll i løypa», tirsdager kl 18:00

For barn født i 2008-2012. Her er det mye lek og stafetter, og målet er at barna skal tilegne seg god balanse og grunnleggende skiferdigheter som gjør at det blir artig å gå på ski. Det vil også være vanlig skitrening for barn født i 2005 og eldre på tirsdager.

Vi tar utgangspunkt i fristil i partallsuker og klassisk i oddetallsuker. Endringer kan forkomme grunnet endringer i vær, forhold og føre, og da bli varslet via informasjonsgruppa på Facebook.

Smøretips – smørehjelp: For tirsdager med klassisktrening tilbyr vi smørehjelp, møt opp kl. 17:45 og henvend dere til trenerne/smørehjelpa hvis dere trenger hjelp med smurning. Det vil også bli lagt ut smøretips på informasjonssiden på facebook.

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
- Felleski er å anbefale om man skal kjøpe klassiskski.
- Glatte (smørbare ski) og kombisko er en fordel for de som ønsker å prøve skøyting(6-7 år og oppover). Dette for bedre glid på ski og bedre støtte i sko.

<u>Informasjonskanaler:</u>

- **Facebook, «Rindal IL ski – Infogruppe for Rindal Sparebank Ski cup og Småtroll 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: