

Viktig informasjon!!

Kjære medlem av Skigruppa i SIF.

Skisesongen går mot slutten, de ivrigste avslutter med Skarverennet til helgen, og det er tid for en oppsummering og ikke minst – å se fremover mot sommeren og neste skisesong!

Initiativet til revitalisering av Skigruppa ble tatt på Solbakken 5. desember i fjor med nesten 30 spente sjeler til stede. Etter kort tid hadde vi nesten 40 registrerte medlemmer, noe som var over all forventning. Formelt ble skigruppa godkjent på årsmøtet i SIF 14. februar og vi ble godkjent av NIF og tatt opp i skikretsen i Vestfold 4. mars i år. Alt det formelle er mao på plass for videre satsning.

Parallelt med alt dette formelle, har vi hatt møte med kommunen for å etablere samarbeide om løypene og kjøring av løypemaskinen. Vi har avtalt nytt møte etter sesongen for å gjennomgå vinterens erfaringer og se på mulige utbedringer og andre tiltak som kan gi enda bedre skiløyper neste sesong.

Vi har gjennomført smørekurs på Solbakken og arrangert felles langrennstrening hver tirsdag fra Skalland. Dette initiativet samlet mellom 10 og 15 ski interesserte til hyggelig kveldsturer med hodelykter. På lørdager har vi gjennomført felles turer til Drammensmarka hvor det ble noe lengre skiturer. Flere av medlemmene har i sesongen deltatt på ulike skirenn som Marcialonga, Montebellorennet, N-3 på Norefjell, Ulveløpet, Birkebeineren, m.fl.

Hva nå?

Vår og sommer står for døren, og det første som skal skje er en markering av klubbens 100 års-dag 02. mai 2013 på Solbakken. Den store jubileumsfesten blir først til høsten, nærmere bestemt 9. november, så marker den dagen i kalenderen allerede i dag!

I sommer er medlemmer av skigruppa invitert til treningsløp i skogen hver tirsdag kl 18.00 sammen med orinteringsgruppa i BOS. Tid og sted blir annonsert i Svelvikposten hver uke. Oppstart i månedsskifte april/mai. For de som ikke har trening i bruk av kart og kompass, vil det blir arrangert nybegynnerkurs i O-sport før sesongstart. Nærmere om påmelding og dato kommer senere!

Det åpnes også for felles løpetrening i Svelvikmarka hver lørdag med start fra lysløypa kl 09.00. Oppstart så snart snøen er smeltet.

I tillegg minner vi om tilbudet om innendørs styrketrening hver torsdag fra kl 19.00 i FitnessPlanet sine lokaler. Her er det i utgangspunktet lagt opp til individuell trening med tips om treningsprogram for skiløpere. Om flere ønsker det, kan det også arrangeres felles trening i sal med instruktør. Husk gunstig tilbud for skigruppas medlemmer: kr 300,- per måned, gratis innmelding og gratis nøkkelkort!

Vi planlegger et medlemsmøte i slutten av august før starten på høstsesongen fra 01. september. Vi vil i samarbeid med Pål Gunnar Mikkelsplass utarbeide et treningsprogram for barmarkstrening og

videre over i trening på snø. Videre planlegges førstehjelpskurs, smørekurs, tips for rulleskitrening, kurs i ernæring og riktig kosthold i forhold til energibruk og kurs i skiteknikk.

Som dere forstår er det mye å glede seg til fremover!

Alt dette får dere for aktivitetskontingenten på kr 400,-!!

Vi planlegger i tillegg nye tilbud til våre medlemmer i tillegg til vesten som de fleste allerede har kjøpt.

Vi håper de skisserte aktiviteter, kurs og treningsopplegg faller i smak og gleder oss til å se deg sammen med oss!

Vi presiserer likevel at dette ikke er noe elitesatsning, men et sosialt sportslig opplegg for ivrige skiløpere og mosjonister i alle aldre og begge kjønn. Vi oppfordrer faktisk flere damer til å delta!

Damer er også viktige sammen med flere andre til den dugnad vi har sagt ja til i forbindelse med Neptunrittet i Svelvik 8. juni. Skigruppa har sagt ja til å ha en stand og selge vafler v/Ebbestadvannet. Rydd plass i kalenderen, så kommer det nærmere informasjon om dette senere.

Til slutt:

Vi har fått ny hjemmeside: ***svelvikif.no***

Her finner du bilder og historie samt oppdaterte nyheter om alt som skal skje fremover! Bruk den og gi oss ris og ros! Det bidrar til å forbedre siden kontinuerlig!

På vegne av skigruppa takker jeg for årets skisesong og ønsker velkommen til sommertrening i skog og mark og styrketrening innendørs!

GOD SOMMER –LYKKE TIL MED TRENINGEN!

Hilsen Skigruppa

John Endsjø
formann