



MALVIK IL
SKI

INFOSKRIV MIL SKI

Sesongen 2020/2021

INFORMASJONSKANALER



- MIL ski hjemmeside (<http://www.malvikil-ski.no/>)
- Facebooksiden «[Utøvere i Malvik ski](#)» for informasjon
- Spond for arrangement

STYRET I MALVIK SKI



Styreleder: Bård Magnus Lyngen, leder@malvikski.no

Styremedlem/sportslig leder: Eva Kvam, sportsligleder@malvikski.no

Styremedlem: Arnstein Hansen

Styremedlem: Ted Sæther

Styremedlem: Mette Remen

Styremedlem: Magnus Jerpstad

Ungdomsrepresentant: Frida Skumsvoll

TRENINGSGRUPPER OG TRENINGSTIDER



MALVIK IL
SKI

Barmark						
Fødselsår	Klassetrinn	Årsklasse ski	Dag	Tid	Hovedtrener	Hjelperessurs
2014	1	7	Treningsstart først når snøen kommer på Jervskogen			
2013	2	8	Torsdag	18:00-19:00	Bård Magnus G. Lyngen	Magnus Nygård
2012	3	9				
2011	4	10				
2010	5	11	Tirsdag (2009)+ torsdag	18:00-19:15	Kristian Breivik	Gørill Gyllan
2009	6	12				
2008-2005	7-10	13-16	Tirsdag+torsdag	18:30-19:45	Trygve Tegnander	Inger Kvåle Gissing
Voksne			Treningstilbud først når snøen kommer på Jervskogen			

På snø						
Fødselsår	Klassetrinn	Årsklasse ski	Dag	Tid	Hovedtrener	Hjelperessurs
2014	1	7	Torsdag	18:30-19:30	Håkon K. Gissing	Mette Remen
2013	2	8				
2012	3	9				
2011	4	10	Torsdag	18:30-19:30	Gørill Gyllan	Magnus Nygård
2010	5	11				
2009	6	12	Tirsdag+torsdag	18:30-19:45	Kristian Breivik	Eva Kvam
2008-2005	7-10	13-16	Tirsdag+torsdag	18:30-20:00	Trygve Tegnander	Inger Kvåle Gissing
Voksne			Torsdag	18:30-19:30	Rullering	

MEDLEMSSKAP



- Innmelding og registrering gjøres ved å sende informasjon til sportsligleder@malvikski.no (navn på barn + navn, epost og telefonnummer på minst en foresatt)
- Barn under 12 år betaler bare én treningsavgift til Malvik IL, men kan delta i flere idretter.
- I tillegg til treningsavgiften, må en være medlem i Malvik IL

SKIRENN



- Telenorkarusell (4 renn i sesongen, 2 arrangeres av Hommelvik, 2 Malvik)
- Klubbmesterskap
- Malvikrennet lørdag 13. mars
- Liste over anbefalte skirenn i nærområdet (ca 4 individuelle og 4 stafetter) vil bli lagt ut på hjemmesiden og på Facebook
- Påmelding til individuelle skirenn gjøres i Min Idrett (<https://minidrett.nif.no/>). Veiledning ligger på hjemmesiden.
 - Klubben dekker påmeldingsavgift
- Påmelding til stafett gjøres til oppmann
- Husk at foreldre er ansvarlig for egne barn på skirenn! ..men får selvfølgelig en hjelpende hånd av andre Malvik-foreldre på skistadion..

UTSTYR



- Anbefaler glatte ski (ikke festesmøring og ikke smørefrie ski eller felleski)
 - Skilengde ca 10 cm lengre enn barnets høyde
 - Stavlengde ca 20 cm kortere enn barnets høyde
- Byttedag arrangeres normalt sett hvert år i November.
- Avtale med Intersport på Hellsenteret (klubbbrabatt 20 %)
- Bruker Facebook for salg av brukte klær
- Malvik ski har egen klubbkolleksjon, der bestillingsfrist er søndag 8.nov.
(<https://www.facebook.com/groups/167633416945325/permalink/1259751214400201/>)

SOSIALE TILTAK



- Kveldsmat på Jervskogen hver torsdag etter skitrening
- Klubbsamlinger
 - Høstsamling
 - Vintersamling Edsåsdalen (avlyst pga korona i 2020)
- Foreldretrening på Jervskogen

DUGNADER



- Dugnader
 - Vertskap på Vulusjøhytta
 - Telenorkarusell
 - Malvikrennet
 - Kveldsmat Jervskogen

COVID 19



Norges skiforbund har laget en koronaveileder, den finnes her:
<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/11/nsf-koronaveileder-for-klubber-og-kretser/>

Retningslinjene kan endres raskt, men de viktigste punktene å huske er:

- Ikke møt på trening hvis du er syk
- Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt.
- Ha maks 20 utøvere i hver treningsgruppe og minst 1 leder/trener per gruppe. Samtidig oppmøte av flere grupper kan skje hvis disse gruppene kan skilles tilstrekkelig og ha hver sin leder.
- Unngå fysisk kontakt og hold 1 m avstand.
- Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år.
- Rengjøring av felles utstyr før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer
- Meld fra til trener/leder hvis du blir syk i perioden mellom treninger

NOEN SOM KAN BIDRA?



Vi vil gjerne ha flere engasjerte foreldre med til å bidra både på smått og stort. Vi setter pris på alle initiativ!

