

Terminliste Totræna Vinterpark sesongen 22/23

Informasjon Vagleik Tysseland: tlf. 91 81 74 28 E-post: viglt561@hotmail.com



Side 2 – Terminliste

Side 3 – Telenor karusell og Skisprell

Side 4 – Karusellrenn

Side 5 – Trening og Samnangerrennet (KM)

Type	Dato	Rennstart	Stilart
Desember			
1.Karusellrenn	Tirsdag 27.12.22	18.00	Fristil
Januar			
2.Karusellrenn	Torsdag 05.01.23	12:00	Klassisk
Skisprell	Lørdag 07.01.23	10:00	Lek og moro
Skisprell	Søndag 08.01.23	10:00	Lek og moro
3.Karusellrenn	Torsdag 12.01.23	18:00	Fristil (sprint)
Skilek (Telenor karusellen)	Søndag 15.01.23	12:00	Skicross
4.Karusellrenn	Søndag 22.01.23	12:00	Klassisk (Lang)
Samnangerrennet KM	Lørdag 28.01.23	12:00	Fristil
Samnangerrennet KM	Søndag 29.01.23	12:00	Klassisk (lang)
Februar			
5.Karusellrenn	Torsdag 02.02.23	18:00	Fristil
6.Karusellrenn	Lørdag 11.02.23	12:00	Klassisk (sprint)
Skilek (Telenor karusellen)	Søndag 12.02.23	12:00	Skicross
7.Karusellrenn	Torsdag 23.02.23	18:00	Fristil (lang)
Mars			
8.Karusellrenn	Tirsdag 07.03.23	18:00	Klassisk
Skilek (Telenor karusellen)	Søndag 12.03.23	12:00	Skicross
9.Karusellrenn	Tirsdag 14.03.23	18:00	Fristil
Samnanger mesterskapet	Lørdag 25.03.23	12:00	Klassisk
April			
Skilek (Telenor karusellen)	Søndag 02.04.23	12:00	Skicross



Skicross og skilek med stor trivselsfaktor for barn og ungdom. Det blir satt opp en løype rundt stadion med flere kjekke utfordringer med varierende vanskelighetsgrad.

Det arrangeres fire Telenor-karuseller denne sesongen, og alle som deltar på en av karusellene vil få premie!

Alle er velkomne til å bli med, og det er gratis deltagelse for alle.



Nytt konsept av året som er ment for å øke rekrutteringen.

Samnanger IL er en av kubben som vil arrangere dette. Det vil foregå i Totræna Vinterpark helgen 7-8 januar 2023.

Arrangementet er uten startnummer og påmelding, ment for å skape skiglede med gode rammer og inspirerende aktiviteter.

Møt opp på stadion og bli med på moroa!

Karusellrenn

Gjennom hele vinteren arrangerer vi karusellrenn for alle aldersgrupper.

Digital påmelding på forhånd. Arrangøren bruker kortere tid like før start, og unngår folk i og rundt tidtakerbua. Etterpåmelding på stadion er mulig, møt i god tid før rennstart.

For å melde seg på må en ha bruker på [min idrett](#) (Hvert barn må ha egen bruker). Der administrerer man påmelding til rennene. Man vil kunne søke opp renn når de er klare for påmelding.

Ikke medlemmer av Samnanger IL må betale kr. 50.- for å bli med på arrangement. Ta kontakt om du trenger veiledning.

Øvelse	Løype	Klasse
1 km	Ca. 1,1 km - 1 runde	J/G 8, 9 og 10 år
2 km	Ca. 2,5 km - 1 runde	J/G 11 og 12 år
3 km	Ca. 3,3 km - 1 runde	J/G 13 og 14 år
5 km	Ca. 5,4 km - 1 runde	J/G 15 og 16 år, J 17 → senior dame
10 km	Ca. 5,4 km - 2 runder	G 17 → senior herrer
5 km	Ca. 5,4 km - 1 runde	Trimklasse

Andre løyper kan benyttes ved kveldsrenn, snømangel, sprint og lengre renn.

Avlyste/utsatte arrangement kan bli flyttet til annen dato.

Alle resultater legges inn på [totræna.no](#). Barn under 11 år vises i tilfeldig rekkefølge uten tid.

Alle som deltar på 3 renn vil få premie.

For renn og arrangement i resten av kretsen se: [Skiforbundet](#)

Samnangerrennet (KM)

Samnanger IL har gleden av å arrangere kretsmesterskap i langrenn helgen 28-29 januar 2023. [Last ned eget dokument](#)

Skitrening

Langrennsgruppen i Samnanger har faste treninger i Totræna Vinterpark gjennom hele vinteren.

Har du barn eller ungdom som ønsker å bli med på trening er det ingen problem. Vi har grupper for små barn, 6-8 år, 8-10 år 11-12 år og 13 år og oppover.

Ta kontakt med oss under trening, på tlf: 918 17 428 eller E-post: vigty561@hotmail.com

Treningstider:

- Tirsdager kl. 18:00
- Torsdager kl. 18:00

Stilart for treningen blir lagt ut i vår [facebook-gruppe](#) før hver økt.

Vel møtt! Hilsen

Samnanger IL, Langrennsgruppen

