



november 2017

## Emblem IL Langrenn Informasjon

### 1. Innledning

Emblem IL – Langrenn er ei langrennsgruppe med aktive fra Ålesund og omegn. Vi gir et godt treningstilbud til aktive langrennsløpere i området. I tillegg holder vi åpent løypenettet på Emblemsfjellet gjennom vinteren. Der er det gode forhold for både klassisk og skøyting så sant det er snø.

Vi har trenere for barn og ungdom fra 9 år og opp til 15-16 år. Aktive utøvere eldre enn det (til og med junioralder) er oftest med i andre treningsgrupper og da enten i Storfjordlangrenn eller på kretslag. Disse har egne trenere i sine treningsgrupper og blir fulgt opp derfra.

Langrenn er en aktivitet som krever innsats fra foreldrene, både når det gjelder å smøre ski (vi bidrar selvfølgelig med råd og tips), kjøring til renn osv. Vi oppfordrer også foreldre å ta med egne ski om vinteren – i tillegg til at det er fint for de unge at foreldre er med på fjellet er det også en fin mulighet til å få frisk luft.

Langrennsgruppa tilbyr også webkamera og værstasjon på nett. På [www.emblemsfjellet.no](http://www.emblemsfjellet.no) finner man informasjon om løypenettet på Emblemsfjellet, om vær og føreforhold i samtid. Noe informasjon om langrennsgruppas aktiviteter legges til etter hvert, men som hovedregel finner du informasjon om aktiviteter på [www.emblem-il.no/langrenn/](http://www.emblem-il.no/langrenn/) eller på våre facebooksider «Emblem IL Langrenn». Det finnes også en facebookgruppe for aktive medlemmer av langrennsgruppen, «Emblem IL Langrenn aktive», hvor det gis oppdatert informasjon om treninger, skirenn og arrangementer.

### 2. Trening

Vi driver organisert trening fra tidlig september til utgangen av mars:

- Yngre gruppe J/G 6-14 år, Gruppen deles ved behov
- 15 år og eldre J/G 15-16, juniorer

#### 2.1 Barmarkstrening

I perioden fra september og fram til snøen kommer har vi tradisjonell barmarkstrening (intervall, skigang, elghufs, langkjøring etc.) og styrketrening. Vi har fellestrening tirsdag



november 2017

og torsdag. Begge dagene med oppmøte kl. 18:00 på Emblem Barneskole. Tirsdag er det intervalltrening og den dagen har vi også styrketrening i gymnastikksalen på Emblem Skole. Styrketreningen starter ca. 19:15 og avsluttes 20:00. Torsdag har vi normalt langkjøring, og treningen avsluttes 19:30. På torsdagstreningene er det normalt ikke trenere til stede for yngre gruppe. Dersom noen fra denne gruppen ønsker å være med torsdager må foreldre være med.

I forbindelse med intervalltreningen brukes skistaver (sprettende skigang og elghufs). Stavene skal være ca. 40 cm kortere enn lengden på personen som skal bruke dem. Det blir laget til en treningsoversikt tidlig på høsten som viser når det er behov for å ha med skistaver. Denne oversikten blir lagt ut på hjemmesiden.

## **2.2 Rulleskitreninger**

Det arrangeres rulleskitreninger på gokart-banen i Olsvika søndager kl 1030- 11.30 for yngre gruppe så lenge vær og føreforhold tillater det.

## **2.3 Trening på snø**

Når snøen kommer, normalt i slutten av november, har vi trening på Emblemsfjellet tirsdag og torsdag. Dersom ikke annen beskjed blir gitt er det oppmøte begge dagene kl. 1800 i lysløypa ved Skibua/start på lysløypa. Skibua er den første bua en kommer til når en kommer opp via Østrem inne på Emblem. Der er også et informasjonsskilt om løypene på fjellet. I perioder med dårlige snøforhold på Emblemsfjellet drar langrennsgruppa til Strandafjellet, Overøye (Stordal) eller Fjellsætra (Sykkylven). Når dette er aktuelt vil det bli gitt informasjon via facebookgruppen Emblem IL langrenn aktive.

Den yngste gruppen har organisert trening på tirsdager. På samme måte som for barkmarkstrening kan denne gruppen selvfølgelig trene på torsdager også, men da har ikke vi noe organisert tilbud og dette vil i så fall bli foreldrestyrt.

Det blir satt opp en treningsoversikt som blir lagt ut på hjemmesiden vår. Denne viser hvilken trening (teknikk, intervall, langkjøring) det skal være de ulike dagene. Oppdatert informasjon blir fortløpende lagt ut på facebooksidene Emblem IL Langrenn aktive.

Under har vi satt opp en del ting å "huske" på i forbindelse med treningen på snø:



november 2017

- Parkering ved parkeringsplass nede ved gamlevegen (øst for Caravanservice på Emblem). Regn minst en halv time gangtid fra parkeringa og opp.
- Møt opp i lysløypa senest kl. 1800.
- I tilfelle lite snø må vi dessverre bære skiene (lurt å bære ski og staver i skipose)
- NB! det er ofte kaldere oppe i løypa enn nede ved parkeringa. Det kan derfor være lurt å smøre skiene når man er kommet opp i lysløypa. Møt i så fall opp tidligere slik at skiene er ferdigsmurt til 18:00.
- Ta med litt ekstra klær siden det kan være kaldere oppe i lysløypa enn nede ved parkeringen.

Informasjon og status på løypene våre er tilgjengelig på [www.skisporet.no](http://www.skisporet.no) (søk på Emblemsfjellet) eller [www.emblemsfjellet.no](http://www.emblemsfjellet.no) hvor vi har oppdaterte værdata og webkamera ved skibua.

### **3. Sosiale tiltak**

#### **3.1 Klubbkvelder**

I løpet av høsten/vinteren arrangerer vi klubbkvelder med ulike tema. Normalt vil en av disse kveldene være et smørekurs for nybegynnere. Vi har også en sesongavslutning i april hvor vi treffes til kaffemat, oppsummerer sesongen og har premieutdeling for Emblemscup og klubbmesterskap.

#### **3.2 Samlinger**

Vi har en tradisjon med å reise på treningshelg til Gålå i Gudbrandsdalen i begynnelsen av desember. Vi drar da normalt torsdag ettermiddag slik at vi får treninger fredag, lørdag og søndag. I tillegg til gode fellestreninger er dette også et viktig sosialt arrangement for langrennsgruppa. Vi kjører ned i privatbiler og leier hytter på Gålå. Vi arrangerer klubbkveld med felles mat og program.



november 2017

#### 4. Innmelding i langrennsgruppa for Emblem IL

Dette gjøres ved å sende epost til leder for langrennsgruppa med opplysninger om navn, fødselsår, adresse, telefon, epost. Langrennsgruppa har ikke egen medlemskontingent utover kontingenten til hovedlaget, men vi har ei treningsavgift for de aktive over en viss alder. Medlemskontingenten pr år i Emblem IL er:

- 250,- pr voksen
- 125,- pr barn
- 400,- familie

Man får tilsendt faktura fra hovedlaget.

Løpere opp til og med junioralder betaler treningsavgift (gjelder for én skisesong):

- 500,- fødselsår 2007 og yngre
- 800,- fødselsår 2006 - 2002
- 1200,- fødselsår 2001 -

Betalingsfrist treningsavgift: 15. desember. Kontonummer: 3900.34.69763. Merk betaling med utøvers navn.

Vi har også ei relativt stor gruppe med voksne/foreldre som deltar aktivt på fellestreningene. For aktive voksne krever vi ikke treningsavgift – men oppfordrer likevel disse til å betale kr. 500,- årlig.

Oppfordrer også alle "nye" skiløpere om å sende følgende informasjon på e-post til [arvejak@gmail.com](mailto:arvejak@gmail.com) slik at vi får registrert deg og sendt ut SMS-meldinger med diverse informasjon.

- Fullt navn og fødselsår på utøver
- Fullt navn på foresatt
- Mailadresse og postadresse
- Mobilnummer som infomeldinger skal sendes til



november 2017

## 5. Skirenn

Hvis utøvere skal delta på andre renn enn sonerenn gjøres det via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) På den siden er det også instruksjoner for hvordan en registrerer nye brukere. Skiforbundet krever at alle som er over 13 år, og skal gå skirenn, må ha lisens. Inkludert i lisensen er også en forsikringsdel. Informasjon om lisens finnes på følgende adresse:

<http://www.langrenn.org/lisens-langrenn>

Det er klubben som må registrere utøvere som skal ha lisens. Vi forsøker å passe på at alle som fyller 13 år blir innmeldt. Gjør likevel trener oppmerksom på dette slik at vi er sikker på at det blir ordnet.

### 5.1 Sonerenn

Sonerenn arrangeres av klubber i våre nabokommuner. Disse rennene er spesielt populære blant de yngste og samler mange deltakere, selv om det er flere som deltar opp til ca. 15 års alderen. Den enkelte betaler selv startkontingent for sonerenn og er også ansvarlig for påmelding. Klubben dekker startkontingent. Søknad om refusjon av påmeldingsavgift sendes kasserer ved sesongslutt. Kvittering må legges ved.

### 5.2 Kretsrenn

Kretsrennene samler utøvere fra hele fylket og blir arrangert både på Sunnmøre, Romsdal og Nordmøre. Klubben dekker startkontingent. Påmelding må ordnes av den enkelte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) . Ved påmelding til kretsrenn velges «Klubben betaler». Klubben får da tilsendt faktura for alle som deltar på rennet.

### 5.3 Områderenn

Det blir arrangert ett områderenn årlig (Midt Norsk Mesterskap) for utøvere i alderen 13, 14, 15 og 16 år. Disse rennene samler deltakere fra Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag. Det alternerer mellom fylkene hvor disse rennene blir arrangert. Klubben dekker startkontingent. Påmelding må ordnes av den enkelte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no). Hver enkelt betaler startkontingent. Søknad om refusjon av startkontingent sendes kasserer ved sesongslutt. Kvittering må legges ved.



november 2017

#### **5.4 Nasjonale renn**

De siste årene har vi hatt med løpere på Ungdommens Holmenkollrenn. Dette er et skirenn for aldersgruppen 13 og 14 år, og er det største arrangementet for disse årsklassene i Norge. Det er renn lørdag og søndag, og i begge stilartene. Klubben dekker startkontingent. Påmelding må ordnes av den enkelte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).

For utøvere på 15 og 16 år arrangeres det Hovedlandsrenn (uoffisielt NM) årlig. For utøvere fra 17-20 år arrangeres det junior-NM og Norgescup (Statoil-Cup). Klubben dekker startkontingen for disse. Påmelding må ordnes av den enkelte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).

Hver enkelt betaler startkontingent. Søknad om refusjon av startkontingent sendes kasserer ved sesongslutt. Kvittering må legges ved.

#### **5.5 Refusjon av utgifter ifm med nasjonale skirenn og områderenn**

Klubben dekker startkontingent for nasjonale skirenn. I tillegg gis det støtte til reise og opphold i forbindelse med nasjonale skirenn med tak på kr. 3500,- pr. renn. Søknad om støtte sendes kasserer ved sesongslutt. Søknaden må inneholde hvilket skirenn det gjelder og dokumentasjon på utgifter. Skirenn det gis støtte til:

- Midt Norsk Mesterskap) for utøvere i alderen 13, 14, 15 og 16 år.
- Hovedlandsrennet (15 og 16 år)
- Norges cup junior og senior
- NM junior og senior

#### **5.6 Birkebeinerrennet**

Vi har relativt mange i gruppa som går Birken. Nivået er høyst forskjellig; alt fra dem som har tider under 3 timer og opp til dem som bruker godt over 6 timer. Med så stort sprang er det også veldig forskjellig hvordan, og hvor ofte, den enkelte trener. De fleste forsøker å få med seg fellestreningene tirsdag og torsdag, både før og etter at snøen er kommet. Dette er et godt grunnlag og så kan man "spe" på med noe i helgene alt etter tilgjengelig tid og ambisjoner. Det er ikke noe felles utover det at man finner noen som er omtrent på samme nivå som en selv. Utover vinteren er det muligheter for litt terping på teknikk. Vi har busstransport til Birken, noe de fleste fra Emblem benytter seg av. Bussen går tidlig



november 2017

fredag morgen fra Moa og har noen stopp før den kommer til Rena utpå ettermiddagen/tidlig kveld. På Rena blir det noe prepping av ski og så blir det overnatting på flatseng. Tidlig lørdag morgen går bussen til stadion og blir stående der en god stund før den returnerer til Lillehammer. Når alle er kommet i mål og har fått dusjet går turen hjem igjen, og vi er på Moa en gang rundt midnatt.

Klubben dekker ikke startkontigent for Birkebeinerrennet eller andre turrenn.

### **5.7 Emblemscup**

I februar/mars arrangeres det Emblemscup for aldersklasse 0-100 år. Nærmere informasjon vil bli gitt på hjemmesiden og på facebookside.

### **6. Dugnader**

I løpet av høsten har vi normalt en eller to dugnader hvor vi rydder løypene på fjellet før snøen kommer. Det kan tidvis være andre dugnader også. Det vil bli opplyst via facebookside, SMS og hjemmeside om tidspunkt, oppmøte sted og eventuelt redskap for dugnader. Langrennsgruppa har frivillige som legger ned stor arbeidsinnsats for at treningsforholdene på fjellet er gode. Vi oppfordrer derfor alle aktive til å delta på dugnader når det er annonsert.

### **7. Preparering av ski**

I løpet av skisesongen har vi smørekurs for nybegynnere. Ellers er også følgende link svært nyttig: [www.swixschool.no](http://www.swixschool.no)

### **8. Anbefaling lengde ski/staver**

Følgende link gir en anbefaling av lengde på ski/staver:

<http://www.oslosportslager.no/magasinet/hvilken-lengde-velger-jeg-pa-langrennski>

### **9. Smøreski/smørefrie ski, skøyteski/klassiske ski**

Vi anbefaler at ungene bruker ski som skal smøres. Smørefrie ski anbefales ikke. Når det gjelder skøyte og/eller klassiske ski går det helt fint å ha kombiski for de yngste. Som



november 2017

navnet sier er ei kombiski noe en kan bruke både til klassisk og skøyting. Det blir ei vurdering den enkelte gjør om/når det eventuelt skal kjøpes separate skøyte- og klassiske ski. Det er også en del av de eldre som har såkalte rubbski. Dette er smørefrie ski som ikke må forveksles med den smørefrie varianten med "fiskebeinsmønster" under midten. Rubbski er spesielt godt å bruke ved snøvær og temperaturer rundt null grader.

## **10. Skiløyper på Emblemsfjellet**

### **10.1 Historie**

Emblem IL har helt siden 1970-tallet preparert løyper på Emblemsfjellet. Ved gode snøforhold ble det preparert løyper i området rundt Melsvatnet, Østremseter, Langevatnet og Emblemsdalen. Lysløypa stod ferdig i 2001, og går i området Grønevollen -Akslaseter. Lysløypa skal være preparert når det er det er snøforhold. Løypa rundt Melsvatnet (5km) har nesten samme prioritet. Breiskarløypa mot Røsevollvatnet har blitt svært populær de siste sesongene. Her går løypa over et skar med åpen fjellterreng og en fantastisk utsikt mot Sunnmørsalpene i syd. Virkelig verdt en stopp for å nyte utsikten på en flott vinterdag! Fra lysløypa kan en gå en rundløype (Langevatnløypa) til Østremsseter, via Langevatnet, Breiskaret og tilbake til lysløypa, her går en i kupert terreng med både skog og åpent fjellterreng. Ved gode snøforhold prepareres det løype fra Emblemsdalen til Bigtonvatnet, der en kommer opp i åpent fjellterreng med flott utsikt til Sunnmørsalpene. Løypa fra Østremsseter til Breiskarløypa og overgangsløype rundt Melsvatnet kjøres når det er forhold for det.

### **10.2 Skibua**

Skibua (ved gamle «Frielebu») ble ferdig i 2015 og er bygget på dugnad av langrennsgruppa. Skibua er låst og kun tilgjengelig for medlemmer som har kode til nøkkelboksen. Den skal brukes som varmebu ved skitrening og andre arrangementer. Det er vedtatt eget bruksreglement for skibua.

### **10.3 Værstasjon og webkamera**

Værstasjon og webkamera finnes på [www.emblemsfjellet.no](http://www.emblemsfjellet.no)





november 2017

## **11 Diverse informasjon**

### **11.1 Bekledning**

Emblem IL har overtrekksdresser, konkurransedresser og luer i egen design. Nytt design og dresser ble innkjøpt sesongen 2014/2015. Langrennsgruppa har overtrekksdresser og vester liggende. Ta kontakt med leder for mer informasjon.

### **11.2 Klubbavtaler**

Vi har avtale om rabatt på skiutstyr med G - MAX i Breivika. For å kunne få rabatt må en være medlem av langrennsgruppa i Emblem IL. I praksis vil G - MAX ha ei medlemsliste som de sjekker før rabatten blir gitt. For å komme på medlemslista må treningsavgift for sesongen 2017-2018 være betalt.

### **11.3 Årsmøte og styre**

Årsmøte blir normalt holdt ultimo februar. Styret valgt i 2017 består av:

- Erling Vartdal, leder
- Valborg Bakke, kasserer
- Stian Mork, sekretær
- Janita Skogeng, styremedlem
- Wilfred Aaberg, styremedlem
- Mads Larsen, styremedlem
- Ingrid Nerem, ungdomsrepresentant

### **11.4 Kontonummer**

Ved innbetaling til langrennsgruppa benyttes kontonummer 3900.34.69763