



# Vang Skiløperforening

*Idretts glede for alle*



Foreldremøte  
9. januar 2024

# VANG SKILØPERFORENING (VSF)



En av de største idrettslagene i Innlandet med over 700 medlemmer fordelt på 4 grupper – langrenn, alpint, hopp og sykkel.

Visjonen til Vang Skiløperforening er å stimulere barn, ungdom og voksne til å delta i aktiviteter i et godt miljø hvor alle kan trives, og hvor de skal ha muligheten til å oppleve glede og mestring gjennom fysisk utfoldelse.



# INFORMASJONSKANALER

Treningsgruppene:

**Spond**

Noen har også egen facebookside

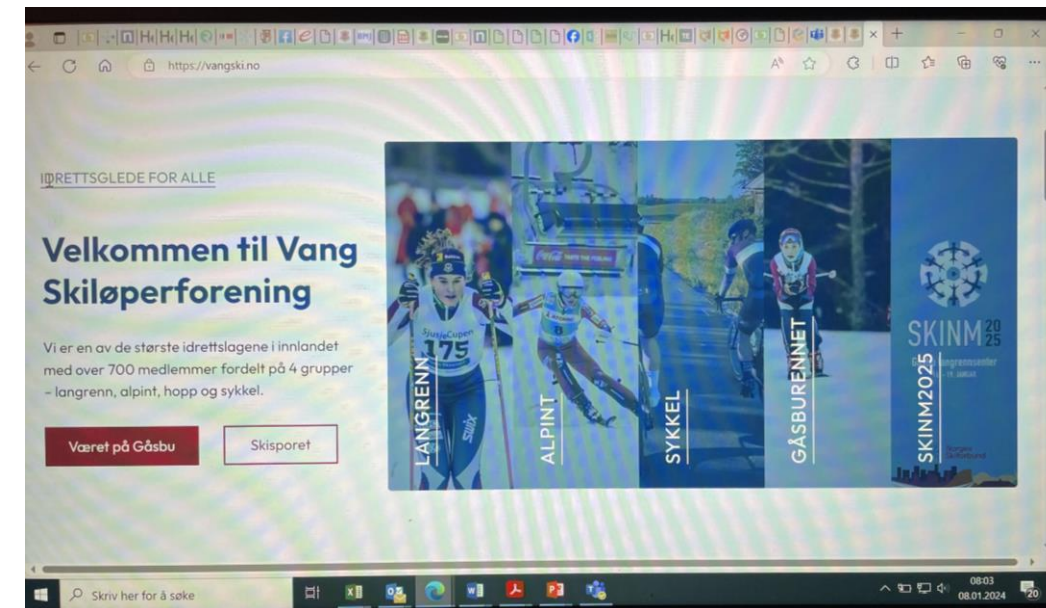
<https://vangski.no/> Klubbens offisielle hjemmeside

**Facebook:** Vang skiløperforening

- Informasjon
- Nyheter
- Påminnelser

**Instagram:** Vangski

Bilder og filmsnutter fra treninger, samlinger og renn



# TRENINGER OG TRENINGSGRUPPER

0- 7 år:

«Aktiv start» perioden

8- 12 år:

«Grunnlags/ ferdighetsperioden»

**Lekbetonte aktiviteter og basisferdigheter**

**Ha det gøy**

**Skitrening 1- 2 ganger per uke**

**Alle har trening på tirsdager fra januar,  
med kveldsmat etter trening**

13- 16 år:

«Lære å trene/ lære å konkurrere perioden»



# MILJØSKAPENDE KVELDSMAT

Vi oppfordrer alle barn til å spise kveldsmat inne i kafeen etter trening på tirsdager. Kveldsmaten koster kr 20,- og kan betales med vipps, kontanter eller kort. Voksne kan også kjøpe kveldsmat til samme pris inkl. kaffe. Det serveres havregrøt, ostesmørbrød, buffé med pålegg og brød. Om barnet ditt har allergi du ønsker tilrettelegging for, er det fint om du gir beskjed om dette, så finner vi en løsning på dette sammen.

Det vil ligge lapper på bordene der årskullet ditt barn skal spise. Fint om barna kan spise og sosialisere seg uten foreldrene rundt bordet, sånn at det blir sitteplass til alle barna. Foreldrene oppfordres til å sette seg i rommet med teppe mens barna spiser. Fin mulighet for at foreldrene også kan bli bedre kjent 😊 Pga. renhold er det ikke tillat at barna spiser kveldsmaten sin i tepperommet.

Mvh damene i tiltak



# MILJØSKAPENDE TILTAK

- Kveldsmat etter trening tirsdager
- Kafe på Klubbrenn
- Klubbsamlinger
- Sesongavslutning på Høyvang



# KLUBBRENN

6 onsdager på Gåsbu:

10.01, 17.01, 31.01, 14.02, 21.02 og 06.03

Første start kl. 18.30

Påmelding på forhånd eller ved oppmøte

Påmelding via EQ-timing: <https://live.eqtiming.com/69736#dashboard>

Link på hjemmeside og facebook

Mer informasjon finner du på hjemmesiden under siden «klubbrenn»

<https://vangski.no/langrenn/klubbrenn/>

Lavterskel, uformelle renn med god ramme. Gå med startnummer og hør navnet sitt over speakeranlegget. Ingen rangering før 12 år.



# MILJØRENN

Neste steg for de som ønsker å gå flere skirenn.

Miljørenn er prioriterte skirenn hvor vi ønsker å se så mange skiløpere fra VSF som mulig, og ha det moro på skirenn.

Ingen rangering før 12 år.

Vi samles ved VSF- vimpelen og har felles base der

Klubben stiller med smørehjelp på alle miljørenn

Skiene må være rengjort og ferdig grunnet

VSF dekker startkontingenten

<https://vangski.no/langrenn/skirenn/>



Lørdag 13. januar	Moelvenrennet KM Klassisk, Sjusjøen
Søndag 14. januar	KM sprint stafett fristil, Sjusjøen
Lørdag 27. januar	KM sprint klassisk sammen med Oppland, Vind skistadion (Gjøvik)
Søndag 28. januar	KM skate sammen med Oppland, Vind skistadion (Gjøvik)
Lørdag 10. februar	Fristilsrenn med innslag av skicross, Gåsbu
Søndag 11 februar	SIL-rennet 2024, fristil, Gåsbu
Onsdag 20. mars	GP-sprinten, fristil Nybygda skistadion



# PÅMELDING MILJØRENN/ ANDRE SKIRENN



Terminliste for alle skirenn ligger på Hedmark Skikrets sin hjemmeside

- [www.skiforbundet.no/hedmark](https://www.skiforbundet.no/hedmark)
- Her er det også mulig å velge andre skikretser om man f eks har hytte i Oppland og ønsker å gå skirenn der

Gå inn på terminlista til Hedmark skikrets:

<https://www.skiforbundet.no/hedmark/langrenn/terminliste-langrenn/> og finn rennet du ønsker å delta på. Evt. gå gjennom VSF sin nettside: <https://vangski.no/langrenn/skirenn/>

Klikk videre på Isonen for Rennets hjemmeside med informasjon og påmelding.

Når du klikker påmelding må du logge på Min Idrett og kan melde deg på.  
(du må ha/ opprette en bruker på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no))



# MIN IDRETT – PÅMELDINGSPORTALEN

[www.minidrett.no](https://www.minidrett.no) er påmeldingsportalen til **sone**, **krets** og **nasjonale renn**

Alle må lage et brukernavn på [www.minidrett.no](https://www.minidrett.no)

- Det er mulig å administrere flere familiemedlemmer under ett brukernavn

https://www.minidrett.no

Mi Min idrett Ny bruker Glemt passord Glemt brukernavn Language

## En inngang til alt!

Min idrett gir deg og din familie en samlet oversikt over medlemskap og tilknytning i norsk idrett.

- ✓ Oversikt over dine roller, verv og oppgaver
- ✓ Rollebasert tilgang til alle idrettens løsninger
- ✓ Betaling av kontingenter, arrangementer, lisenser m.m.

Logg inn med Idrettens ID

Har du ikke Idrettens ID? Kom i gang →

Det er gratis og uforpliktende å opprette en Idrettens ID bruker.

Hei! Har du spørsmål?

Skriv her for å søke

08:20  
08.01.2024

# UTSTYR

## Ski, staver og sko

- Fram til og med 10 år er det nok med **ett skipar**.
- **Fra 11 år kan det være lurt å ett skipar til klassisk og ett til skøyting, med tilhørende to stavpar** (skøytstaver er høyere enn klassiskstaver, men kan da brukes som klassiskstaver igjen ettersom barnet vokser)
- Felleski eller smørefrie ski er ugunstige
  - Vi har øvelser som å skli baklengs, skøyte m.m. som krever god glid...
  - Felleski og smørefrie ski fungerer dårlig til skøyting
- **Kombisko** (sko til både klassisk og skøyting) fungerer fint
- Klubben har rulleski til utlån

## Byttedager og muligheter for å handle brukt

- VSF har en egen side for brukt utstyr på Facebook: VSF kjøp og salg
- **«Den store byttedagen»** i november



# EMIT-BRIKKER

**EMIT-brikken er et elektronisk tidtakingssystem**

- Brukes i sone-, krets-, og nasjonale renn
- Brikker kan bestilles hos [www.emit.no](http://www.emit.no)
- Koster 865 kr og brikken varer 3-4 år
- De som ikke har brikke må leie på renn (ofte gratis opp til 11 år)
  - Leie av brikke koster mellom 50 og 100 kr pr renn
  - På noen renn er det gratis å låne brikke



emiTag V3

865,00 kr

Velg alternativ

# DUGNADER

## Informasjon om planlagte dugnader i VSF langrenn 2023/2024

Nå er vi straks i gang med ny skisesong, og det fører også med seg litt dugnadsinnsats.

Dugnad	Årstrinn
Høstdugnad 23.09.23 med maling (evt. også under hjemmesamling 29.09- 02.10)	Alle
Salg av tennbriketter November/ desember 2023	Sr.- 2015 (blir fakturert sammen med medlems-kontingent)
Kiosk på klubbrenn onsdager Januar- mars 2024	2012 – 2016
Kveldsmat etter trening på tirsdager Januar- mars 2024	2012– 2016
Høstmarked/ vårmarked Vikingskipet Høst 2023/ vår 2024	Sr. – 2011
Gåsburennet 27. desember 2023	Alle
Stenfjellrunden 3. februar 2024	Alle
Mulig kretsrenn	Alle

# OPPGAVER/ VERV

Mange er med og bidrar til et fint anlegg både ute og inne, gode aktiviteter og arrangementer og sosiale rammer

Trenere

Sportsutvalg

Tiltakskomite

Driftskomite

Markedskomite

Web- ansvarlige

Valgkomite

Styre

Samt utøvere og foreldre



# AVTALE MED SPORT 1



Medlemmer i Vang Skiløperforening får **rabatt hos Sport 1** (Olrud og CC Stadion):

- **25%** rabatt på langrennski og bindinger
- **25%** rabatt på racingsko langrenn
- **20-35%** rabatt på utvalgte staver
- **25%** på skiklær fra Swix, Dæhlie og Northug og klubbekledning
- **20%** på treningstøy fra Johaug
- **25%** på skismurning, smøreutstyr, rulleski
- **15%** rabatt på Hoka og joggesko med utsalgspris over 1.000 kr
- **15%** rabatt på sykkel, hjelmer og sykkelbekledning
- **10%** rabatt på øvrige varer i butikken

For å benytte seg av tilbudet må medlemmer i VSF **registrere seg med mobilnummer**

# SPØRSMÅL?

Ikke nøl med å ta kontakt med trener eller noen i styre hvis det er noe du lurer på/ har innspill 😊

<https://vangski.no/langrenn/trenere/>

<https://vangski.no/langrenn/styre/>

