



Skiavisa



**Finn frem skiene
- nå kommer vinter'n!**



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Skiglede i alle former og fasonger

Vinteren står for døren og med det vet vi at det blir både kuldegrader og masse snø. Kulde og snø kan være noe praktt, men det kan også skape rammen for de flotteste øyeblikk og de beste opplevelser. Slik er det for meg, og jeg gleder meg virkelig til vinter, snø og ski.

Skiglede – Gleden av å hoppe på ski, kjøre fort på ski, skyte med gevær mens du går på ski, eller rett og slett bare gå

på ski er ubeskrivelig. Alt dette sammen med andre fordi vi liker fellesskapet, eller alene fordi noen øyeblikk krever det. Vi har med andre ord mye glede foran oss, bare vi evner å se det og skape det.

Vi har lagt bak oss noen merkelige måneder hvor vi har vært nødt til å begrense oss i sosial omgang og endre måtene vi trener og konkurrerer på. Ski-idrett har aldri vært en kontaktsport, så det er nok andre som har opplevd større utfordringer, og det skal vi ha respekt for. Treninger og konkurranser har likevel enten blitt avlyst eller svært begrenset, mens den uorganiserte aktiviteten virkelig har tatt av, noe som bekreftes av sportsforretningenes store omsetning av sportsutstyr.

I Stjørdal kommune og nærliggende kommuner har vi noe av de beste mulighetene i Trøndelag til å komme oss ut for å prøve skiene. Jeg vet faktisk ikke av noen kommuner i Trøndelag som har et like bredt og godt løypenett og som kjøres regelmessig. En har hele spennet fra de lokale nærmiljøanleggene, fjelløypene til en av regionens beste skianlegg for trening og konkurranse på Selbuskogen. Hopperne kan glede seg over en fantastisk arbeidsinnsats og for-

nyingen av Bjørkbakken, som et mål å jobbe mot når en trener i en av de mange bakkene i Klempen. Alpinistene vil måtte kjøre en bit, men opplever at både Meråker, Oppdal og Åre stadig utvikler nye kvaliteter bare 1-2 timer unna. Rando-folket kan uorganisert boltre seg i Meråkerfjellene eller Snasahøgorna på svensk side, før de kan ta en langhelg i Sunndalen eller Romsdalen.

I og med at vi har så variert tilbud i vår region vil jeg virkelig anbefale dere til å oppsøke nye områder til både trening og rekreasjonsturer. Det er virkelig artig å oppleve nye deler av vår vakre kommune en flott vinterdag og er i seg selv en motivasjon for å komme seg ut og oppleve skiglede.

Avslutningsvis håper jeg at alle nå tar i et ekstra tak for å kick-starte den organiserte ski-idretten etter pandemien nedstengning av samfunnet. Dra med dere de som var med tidligere og rekrutter nye barn og unge til å drive med idrett. Vis ekstra takknemlighet overfor de som stiller opp frivillig som trenere, løypeleggere, kiosksalg og på ulike arrangement. Idrettslagene håper jeg ser etter muligheter til å samarbeide med andre idrettslag om både treninger

og ikke minst konkurranser, rett og slett for å redusere belastningen på de frivillige.

Klarer vi sammen å skape skiglede så har vi gjort oss alle en stor tjeneste.

Og husk: Vi driver ikke idrett for at alle skal bli verdensmestere. Det er artig når noen blir det, men det er den gode opplevelsen med å trene og å ta seg ut, komme i form, trekke inn frisk luft og trives sammen med likesinnede som må være grunnleggende drivkraften. At noen da vil holde på for å drive sin idrett langt er en bonus til glede for oss som kan tenke oss å bli underholdt av idrettsutøvere.

Lykke til med rekrutteringen av nye utøvere i en ny normaltilstand og velkommen i skifamilien i dalføret til dere som er ny som utøver eller forelder!

"Dersom du vel å ikkje gleda deg over snøen, vil du ha mindre glede i livet, men samme mengde snø"
Voss lyrikklag

Ole H. Sandvik
Varaordfører Stjørdal kommune

Stjørdal kommunes ildsjel for 2021

Utdelt av Trøndelag idrettskrets på Idrettens Hederskveld i Trondheim den 5. november 2021.

Asbjørns innsats for sykkelporten i kommunen har satt Stjørdal på kartet nasjonalt. I over 40 år har han engasjert seg for idrett, og da særlig sykling, i kommunen. Asbjørn er en sterk

autoritet i Stjørdal-Blinks sykkelgruppe

Asbjørn står på for rekruttering av nye syklister blant barn og ungdom, om de er fremmedspråklig eller norsktalende, om de er funksjonshemmet eller ikke..

ALLE blir tatt imot med et smil fra Asbjørn Andersen.

Gratulerer med ildsjelprisen, Asbjørn!



Foto: Guro Storli Aune.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Hopp spesial

Stjørdal - en fantastisk lokalisering for å utvikle hoppere

Mye skal klaffe for å utvikle hoppere av nasjonal dimensjon. Det hele starter med tilgang til anlegg og tilrettelagte bakker og treningsmuligheter. Med egen innsats og ivrige støttespillere er det meste mulig. Stjørdalsfjøret har en unik plassering i forhold til muligheter for å få fram hoppere. Vi er lokalisert «midt i smørøyet» i forhold til arenaer og bakker. I en omkrets av 1-1,5 times kjøring når vi følgende anlegg (bakkestørrelser angitt K=kritisk punkt, samt

om bakkene har plast, kun mulighet på snø eller en kombinasjon):

1. Orkdal (Knyken Skisenter, 5 bakker: K10, K20, K30, K50, K68 - plast/snø)
2. Trondheim (Granåsen, 6 bakker: K5, K10, K16, K28, Kk40, Kk60, nasjonalt anlegg, 2 bakker K90, Kk125 - plast/snø?)
3. Skatval (Klempen, 3 bakker: K10, K20, K35 - plast/snø)

4. Stjørdal (Bjørkbakken K82 – plast)

5. Skogn (Torsbustaden, 5 bakker: K10, K17, K28, K45, K65 - snø),

6. Steinkjer (Yrken, 5 bakker: K5, K10, K20, K35, K44 - plast/snø)

7. Sprova (Steinfjellbakken K85 - snø)

Mange bakker, mange muligheter og stort potensiale for å kunne utvikle hoppere. Det er ikke mange plasser i

Norge som har bedre lokalisering til anlegg som vi har i Stjørdalsfjøret. En helt unik lokalisering i forhold til utviklingsmuligheter til en flott spennende, krevende og utfordrende sport. Både lokalt med rekrutteringsaktiviteten gjennom Skatval Skilag hopp, NT-krets aktivitet, og Trønderhopp (ung/elite) er det mange som er med, og legger til rette for treninger, samlinger og renn. Mulighetene for den enkelte har aldri vært bedre.

Bjørkbakken et unikt prosjekt

Forvandling av en 100 år gammel bakke til et topp moderne anlegg



Hoppere har inntatt Bjørkbakken igjen.

Foto: Lene-Mari Prøven.



Mye plast som skal sorteres og festes.

Den gamle bakken er nå fullt operativ og har allerede hatt besøk av internasjonale profiler.

Granåsen Hoppanlegg ble revet etter sesongen 2020/2021 for å moderniseres

til ski-VM som skal arrangeres i Trondheim i 2025. Skimiljøet i Trondheim, med Trønderhopp, Granåsen Skiteam og skilinja på Heimdal videregående skole, trengte en treningsbakke mens Granåsen blir bygget om. Prosjektgruppa i Bjørkbakken kom frem til at Bjørkbakken skulle legges om til helårlig plashopping. Bakgrunnen var enkel. Alle hoppbakker som blir rigget klar til hopping på snø, blir stengt fra oktober og blir ikke klare for plashopping igjen før midten av juni. Dette skjer hvert år.

Men, Bjørkbakken er klar for å ta imot utøvere straks snøen er borte. Anlegget ligger i lavlandet, solvendt og kan dermed få opp til 8-9 måneders plastdrift i året. Ingen andre anlegg i Norge har denne muligheten i dag. Bjørkbakken strekker plastsesongen til det maksimale og dette vil gi store muligheter for lokal, regional og nasjonal hoppssport. Dette gjør anlegget helt unikt. Den gamle bakken er nå fullt operativ og har allerede hatt besøk av internasjonale profiler.

Granåsen Hoppanlegg ble revet etter sesongen 2020/2021 for å moderniseres til ski-VM som skal arrangeres i Trondheim i 2025. Skimiljøet i Trondheim, med Trønderhopp, Granåsen Skiteam og skilinja på Heimdal videregående skole, trengte en treningsbakke mens Granåsen blir bygget om. Prosjektgruppa i Bjørkbakken kom frem til at Bjørkbakken skulle legges om til helårlig plashopping. Bakgrunnen var enkel. Alle hoppbakker som blir rigget klar til hopping på snø, blir stengt fra oktober



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Bjørkbakkens utvikling 2021



Bjørkbakken 3. mai 2021

(Foto: Arnfinn Fleischer).



Bjørkbakken 13. november 2021.

(Foto: Lene-Mari Prøven).



Bakkegeneral Rolf Aage Berg.

(Foto: Lene-Mari Prøven).

og blir ikke klare for plasthopping igjen før midten av juni. Dette skjer hvert år.

Men, Bjørkbakken er klar for å ta imot utøvere straks snøen er borte. Anlegget ligger i lavlandet, solvendt og kan dermed få opp til 8-9 måneders plastdrift i året. Ingen andre anlegg i Norge har denne muligheten i dag. Bjørkbakken strekker plastsesongen til det maksimale og dette vil gi store muligheter for lokal, regional og nasjonal hoppSPORT. Dette gjør anlegget helt unikt.

Utbygging

Prosjektgruppen i Bjørkbakken startet arbeidet med planlegging i september 2019. Utbygging og forbedring av bakkeprofilen startet i januar 2020, med grunnarbeid og forberedelser. I mai 2021 startet arbeidet med legging av terrassebord, bygging av trapp/vant, oppgradering av uteområde med terrasse, smørebu, og plastlegging av hele bakken, i tillegg til nytt spor, utbedringer av heistrasé og slette med naturgress samt installasjon av vannings-system. Gigantisk mange timer med arbeid!

Tanke om verdensrekord

Rolf Åge Berg tok først kontakt med HV12, og forespurte det amerikanske forsvaret om de kunne utføre arbeidet med å legge trevirke og plast i bakkeprofilen. Målet var å sette verdensrekord, nemlig å montere dette raskest mulig. Dette ble det ikke noe av fordi Trump tilbakekalte sitt mannskap på Værnes sommeren 2020.

Berg kontaktet da Skatval Skilag med Bård Fleischer i spissen, pluss en gruppe fra flere idrettslag. Sammen med dugnadsgjengen fra Bjørkbakken, som alltid er til stede, tok de fatt på prosjektet mens Brødrene Hofstad også jobbet på dagtid. Siden prosjektets start har Bjørkbakkengjengen snart passert 6000 dugnadstimer.

Berg mener at den arbeidsgjengen sammen satte uoffisiell verdensrekord. Arbeidet ble utført i koronatid, ferietid og det var hetebølge under hele denne perioden. Ingen ble smittet av korona og heller ingen skader ble rapportert. Dette til sammen lukter det verdensrekord av, påstår Berg.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Diverse stadier i utbyggingen. Fotos: Arnfinn Fleischer/Bård Fleischer.

Mye av æren skal Skatval Skilag ha for det arbeidet de utførte i denne perioden, med særdeles god ledelse av Bård Fleischer, sier en oppriktig fornøyd prosjektleder og daglig leder i Bjørkbakken AS, Rolf Åge Berg.

En unik mulighet for en lokal klubb

Første oppdrag var å legge terrassebord i hele unnarennet, ca 16.000 meter. 20 personer i regi av skilaget ferdigstilte plankebakken på 1,5 uke under optimale arbeidsforhold i finværet.

Oppdrag 2, legging av plast. Granåsen ble revet våren 2021 og skumplast (PE-skum) og plastikkplater ble kjørt i containere til Bjørkbakken for gjenbruk. All plast ble gjennomgått, sortert, og lagt på nytt. Skoleungdom, foreldre og besteforeldre ble engasjert i tett samarbeid med en russegruppe og Bjørkbakkengjengen.

- Prosjektet har betydd mye for oss. Vi har fått delta på et meget heftig og spennende prosjekt. Dette har sveiset hoppmiljøet i Stjørdalsdalføret godt sammen, noe som vi kommer til å dra god nytte av, alle parter, i årene som kommer, sier Fleischer, leder i Skatval Skilag Hopp.

Miljø

Stor gjenbruksfaktor: plast, underlagsmateriale og vanningsystem kom fra rivning av Granåsen. Mye arbeid ble lagt ned for å gjennomgå og gjenbruke nevnte deler. Miljømessig en kjempe-suksess! Hoppplanlegget ble ferdigstilt (første fase) og klar for hopping 24 august 2021

Ukentlige treninger og internasjonalt besøk

Hoppmiljøet i Midt-Norge har hatt hopping i anlegget flere ganger i uka. Dette er den kommende eliten i Norsk hoppport. I tillegg har flere spennende hoppere testet anlegget allerede: Gyda Westvold Hansen (verdensmester kombinert 2021), Jørgen Graabak (olympisk mester, verdensmester kombinert) og vår lokale hopper fra Hommelvik, Iver Olaussen, som vant gull i NM junior og sølv i NM senior i 2021.

Siden åpningen i august har antall hopp i Bjørkbakken allerede passert 2000.

Bjørkbakken skal ikke bare være en hoppbakke

Området ligger sentralt til i forhold til trimløyper. Anlegget har fått ei skikkelig trimtrapp. Det vil bli bygget en liten K4 hoppbakke og en akebakke. Det er også muligheter å ha aktiviteter som hoppoppvisning for firma. Det kommer på plass åpen kafeteria og dette vil bli et flott utfartssted for folk med både lavvo og gapahuk.

Dette er ikke et anlegg bare for idretten. Plassen skal bli et aktivitetssenter og møteplass for helsefremmende aktiviteter. Det skal bli utstyr og lekebakke for unger og anlegget skal legge til rette for folk slik at det er mulig å benytte det til egentrening og aktivisering. Når hele området er ferdig vil det bli en allsidig arena som skal favne om større publikum og kunne tilby varierte aktiviteter. Kortfattet, folkehelse i nærmiljøet!

Denne hoppbakken er ikke bare for Stjørdal, men for hele Midt-Norge. Stjørdal og Trondheim kommune har bidratt til realisering av anlegget og det ville vært naturlig at de får i stand et interkommunalt samarbeid.

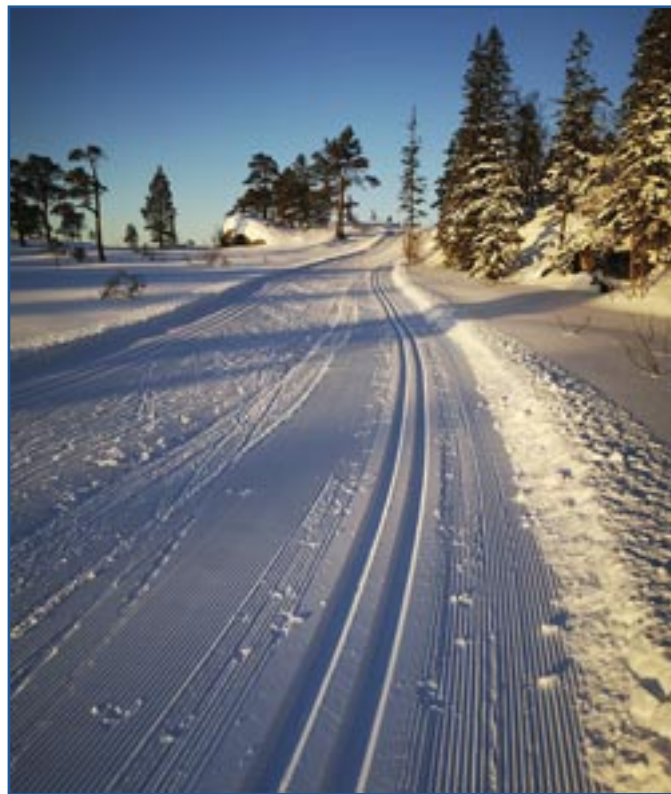
Bjørkbakkens viktighet for rekrutteringen i hoppporten lokalt

Utbyggingen av anlegget i Bjørkbakken har enorm betydning for hoppmiljøet i Stjørdalsdalføret. Et anlegg av en slik kvalitet legger forholdene godt til rette for rekruttering og videreutvikling av hoppere fra krets nivå til regionalt nivå.

Bjørkbakken har stor betydning både som arrangementsarena, og arena for nasjonale og internasjonale renn framover. Anleggets nærhet til flyplass og hotell gjør anlegget helt unikt for inn- og utreise både i trenings- og arrangementsammenheng.



Selbuskogen skisenter



byr på

1. Gode snøforhold
2. Nykjørte spor
3. Åpne toalett og dusjer.

Et godt utgangspunkt for trim og trening

Sesongkort kan kjøpes

Se: selbuskogen.no
og skisporet.no



Vi har masse flott natur i Forradal og plass til alle som vil gå en tur!

Med Forra IL sin skihytte ved Åstjønna som startpunkt, får du tilgang til det som kanskje er kommunenes flotteste skiterreng. Landskapet byr på fint skogsterreng og det særegne åpne myrlandskapet innover mot Meråker og Levanger.

Området er snøsikkert og normalt har vi skispør fra før jul til over påske. Herfra kan du spenne på deg skiene og gå en 2

km lang tur i lysløypa, eller du kan gå en av flere runder i vårt lokale løypenett.

Runden rundt Damstuggu er 6-7 km i flatt terreng som passer for skiløpere i alle aldre. Damstuggu passeres halvveis og er åpen, slik at slitne bein kan få en pause hvis det trengs. Hvis du ønsker en litt lengre tur så kan du ta turen rundt Hofstadvollen, som er en runde på ca 14 km i flatt og fint terreng. På denne

turen finner du «Kåken» som er ei ny-bygd trivelig lita hytte, som er svært egnet for en liten matpause.

**«Kvikk-Lunsj pause»
i solveggen på Hofstadvollen
gjør godt for både kropp
og sjel**

Den lengste turen er 24 km og går rundt Almlivola. Her må du regne med noen

flere motbakker og kupert terreng, men til gjengjeld blir du belønnet med en fantastisk utsikt og flott natur. På denne runden finnes flere åpne hytter hvor du kan ta deg en liten pause. På slutten av turen kan du se frem til 7-8 snille kilometer før du er tilbake på Åstjønna.

Skulle det vise seg at dagsformen spiller på lag, så kan du ta av underveis og gå til Skjelstadmark og ende opp på Re-



Kåken.

Foto: Ivar Moen.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Mie på ski.

Foto: Lena Lenvik.



Foto: Ingegjerd Buan.

myra, etter ca 35 km. Dette er en langtur som har blitt svært populær de siste årene. Et annet alternativ er å gå til skihytta ved Grønningen og fortsette videre i løypenettet til Skogn IL. For den spreke er det fullt mulig å gå turer på 5-6 mil i nykjørte løyper.

Hver uke arrangerer Forra IL skileik for barn i alle aldre, og her deltar mellom 20-30 unger hver gang. Flere voksne som fortsatt synes det er gøy å leike seg på ski, bidrar til at skigleden bringes videre til neste generasjon.

Forra IL er en liten tradisjonell klubb, med et godt tilbud til våre medlemmer. Løypekjøring gjøres i samarbeid med Skjelstadmark IL og gjennom verdifull dugnadsinnsats av en håndfull ivrige

personer, med vår egen Olaus Dalsplass i spissen.

Skihytta er åpen de mange helger gjennom vinteren, med kiosksalg og salg av middag. Etter en lang (eller kort) skitur smaker ei pølse med brød helt magisk. Åpningsdager og åpningstider finnes på Forra IL sine sider på Facebook eller på vår nettside forrail.no. Informasjon om løypenett og sporkjøring finnes på skisporet.no eller du kan ta en titt på kartet som henger på veggen på skihytta.

Vi mener at skiaktivitet skal være gratis, og at en tur er folkehelse i praksis.

Velkommen til en skitur i Forradal i vinter.



Hofstadvollen.

Foto: Eva Buan.

Almlivola Rundt 12. - 13. mars 2022

Forra IL er svært stolte av at vi i en utfordrende covid-tid i 2021 fikk til å gjennomføre Almlivola Rundt, og det med ny deltagerrekord! Det gjør at vi optimistisk retter blikket fremover, og inviterer dere alle til å delta også i 2022. Merk allerede nå av helgen 12-13. mars.

Det tradisjonelle turløpet arrangeres da for 45. gang. Start og mål ved Skihytta ved Åstjønna i Forradal.

Trimklasse: Familieløype 8 km,
Kort løype 14 km
Lang løype 24 km.

Konkurransklasse: Løypelengde 24 km (klassisk stil)
Start kl 11.30.

Som en ekstra «boost» rundt «langløypa» serveres wienerbrød på Ulstادتjønna.

Åpen restaurant med middag, kaffe og en masse kioskvarer i skihytta.

Velkommen til det som ligger an til å bli 2022 flotteste skitur, med store muligheter for kreative overraskelser underveis!

Sjekk ut #almlivolarundt på Instagram for å se bilder fra fjorårets gjennomføring.



Foto: Eva Buan.



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Vi er stolt sponsor for
Selbu IL ski, og heier på alle
barn og unge i skisporet.



SELBU SPAREBANK
tid til å lykkes



Selbu Sparebank sprinten

Selbuskogen skisenter **lørdag 11. desember**
Klasser fra 8 år til senior

Karusellrenn

Selbuskogen skisenter **januar/februar**
2 renn klasser 0 år - senior

Barnas Mini VM

Selbuskogen skisenter **tirsdag 8. mars**
Klasser fra 0 - 12 år

Neastafetten

Selbuskogen skisenter **søndag 27. mars**
Sprintstafett 8 år - senior

Skileik/trening

Hver torsdag for de som er født 2015 og eldre.
Følg med på vår Facebookside for oppdatert info

Selbu IL

er medeier i Selbuskogen skisenter
og i Nea løypemaskin, vi er derfor med
og sørger for milevis av flotte skispor.

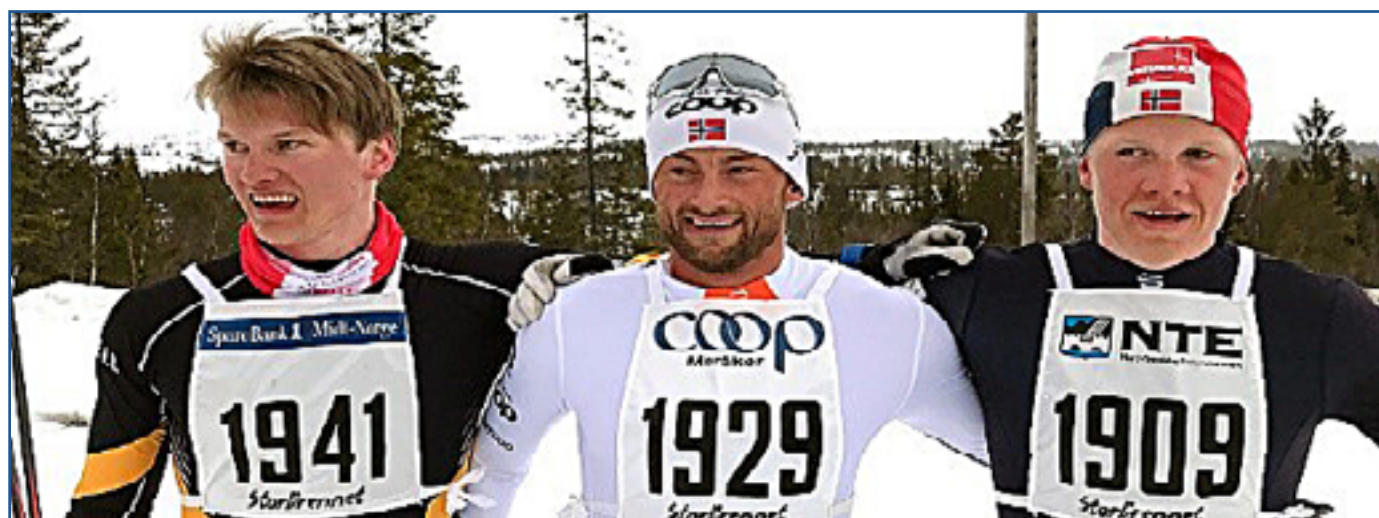


Møt noen av våre iherdige vinterhelter fra dalføret

Hei!

Jeg heter **Geir Kristian Hoås**, er 23 år og lever drømmelivet som langrennsløper for Lånke IL. I år har jeg endelig tatt steget opp og blitt en del av regionlaget Team Elon Midt-Norge, som har vært et av mine store mål som skiløper. Her er de beste 10 utøverne utenfor landslag i Midt-Norge, som jobber knallhardt for å bli så gode som mulig! For tiden er jeg bosatt i Trondheim, men har tidligere bodd 7 år i Meråker, der jeg gikk på videregående skole og Nord Universitet.

Drømmene mine og målet mitt med langrennsatsningen er å en dag få gå verdenscup i langrenn, nåløyet for å re-



I GODT SELSKAP: Geir Kristian (t.v.), Petter Northug, Jan Thomas Jenssen



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

presentere Norge i verdenscup er veldig lite, men det er nettopp dette som gjør det interessant! Jeg bruker store deler av tiden min på å nå dette målet, og det innebærer å trene, spise og sove. Høres litt kjedelig ut? Forståelig. Jeg elsker det, og nyter hvert sekund av å jage drømmen min om å bli god nok for verdenscup. Litt som friluftsmannen Jens Kvernmo sier «Lev ut drømmene! Det er

verdt det, og godt når man tar skikkelig sats og hopper ut i det»

Når vi snakker om trening så trener jeg opp mot 1-2 økter hver dag. Jeg har ikke de mest enorme treningsmengdene i langrennsmiljøet, men trener ca 800 timer i året. Det er i snitt, litt over 2 timer trening hver eneste dag. Mye av treninga er rolig, men også en god del

er hardt. De harde øktene er de jeg liker best!

Jeg synes det er viktig å jage drømmene sine, enten du vil bli sykepleier, snekker, bonde eller skiløper. Det viser at du tør å gå dine egne veier, og ikke lar andre påvirke deg. Det er veldig få som har angret på at de fikk til noe eget. Mitt tips til unge skiløpere er det å ha det

gøy under trening! For å bli en god skiløper så kreves det mye kontinuerlig trening over lang tid, og man greier ikke dette uten å ha det gøy underveis.

Til resten av dere som leser dette:

Gå ut å jag drømmen din!



UM sølv i stavhopp til Thomas Reitan i Trondheim i 2021.

Tusenkunstneren Thomas Reitan fra Skatval

Med to eldre søsken som drev med ulike idretter ble jeg tidlig med som tilskuer og kiosk-spesialist, og gledet meg veldig til det ble min tur til å delta.

Det startet med allidrett i regi av IL Fram. Der ble vi introdusert for mange forskjellige idretter. Etter hvert ble det idrettsskole med litt lengre bolker av

hver idrett. Fotball med cuper, ski med skirenn, terrengløp på Steinvikholmen og friidrett med deltagelse på lokale stevner. Jeg syntes alt var like gøy og elsket å prøve nye ting.

I årene 10 til 14 drev jeg med organisert trening: fotball i IL Fram og skiskyting i Skatval skilag. I tillegg spilte jeg trombone i Skatval skolemusikk. Deltok som freelancer på lokale stevner i friidrett og på ulike lokale løp.

Da jeg ble 14 begynte det å gå veldig bra resultatmessig på friidrettsstevnene og jeg fikk derfor lyst til å prøve å trene friidrett. Begynte da å delta på treningene til Stjørdal friidrettsklubb.

Har det siste året trent fotball, skiskyting og friidrett. Sier seg selv at jeg ikke

kan delta på alle treninger med alle idrettene, så prøver å legge opp til litt trening innen hver av idrettene hver uke. Blir mest friidrett og fotball i sommerhalvåret og mest ski og skiskyting i vinterhalvåret.

Har valgt å ikke spesialisere meg i en idrett, men holde på med flere ulike idretter fordi jeg synes det er gøyest. Målet er ikke å bli kjempegod i én, men, så god som jeg kan i flere.

Skiskyting og friidrett er jo individuelle idretter, synes derfor det er gøy å spille fotball i tillegg, der man er en del av et lag.

Neste høst starter jeg på videregående skole (forhåpentligvis musikklinja) og da tror jeg nok at jeg må kutte ned på noen av aktivitetene. Men jeg har fått

med meg masse lærdom fra de ulike idrettene og ikke minst fått masse gode venner i de ulike gruppene jeg har vært en del av. Og det setter jeg utrolig stor pris på.

Vet du at...

det er helt greit å kjøpe brukt utstyr til barna?



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Skatval skilag til OL?

Lotte Lie, skiskytter

Ja, vinter-OL nærmer seg med stormskritt..

7. februar 2022 går startskuddet for normaldistansen under OL i Beijing, og forhåpentligvis min OL debut. På all trening som jeg har gjennomført de siste årene har jeg hatt OL 2022 i bakhodet. Og nå kan drømmen og målet bli virkelig.

Per dags dato er jeg kvalifisert til de olympiske lekene, men kvalifiseringen foregår til etter jul, så ingenting er gravert i stein. Med gode konkurranser skal jeg klare å være en av de 12 som vil få en wild card til OL deltakelse. Det har seg slik at de nasjonene som ikke er topp 20 i verdenscupen har 12 plasser å kjempe om for å komme seg til OL. Og som eneste belgiske dame er det meget vanskelig å samle nok poeng til å karre seg inn blant de 20 beste land i damekonkurransen.

Det blir en spennende førjulssesong og jeg gleder meg!

Jeg har fått trent godt i år og føler meg bedre rustet enn noen gang. Litt mer erfaren har jeg blitt, da jeg gjennomførte min første hele sesong i verdenscupen sist vinter. Nå vet jeg i større grad hva jeg går til og har plukket med meg noen gode tips på veien. Ikke bare bare heller å være på reisefot nesten kontinuerlig fra november til mars..

Nå legges de siste viktige treningstimene ned, før snøen straks er på plass og rulleskiene (endelig) kan byttes ut. Sju-sjøen og sesongstart medio november blir denne sesongens første møtet med Norgeseliten på snø..

Følg med på min reise mot OL-drømmen!

www.lottelie.com



Alpinisten Markus Nordgård Fossland



Foto: @lemos.media.

Jeg er 22 år og kjører for Stjørdals-Blink Alpin. Jeg startet med alpint som 2-åring på Storlien, og har siden jeg var 9 år, drømt om ta OL-gull i alpint.

Som barn var jeg aktiv i de fleste idretter på Stjørdal. Jeg var aktiv i både fotball, håndball, friidrett og dans. Innimellom dette var jeg også med i svømmegruppa for å lære grunnleggende svømme-teknikk som kan være nyttig i skadeperioder. OL gull er fortsatt drømmen min, men veien dit er ikke alltid like lett.

Frem til jeg var 17 år var livet som alpinist en «lek». Til tross for at resultater begynte å bety mye likte jeg dette, og mestret det. Jeg vant hovedlandsrenn, jr NM, deltok i Jr VM i Åre med gode resultater. Det så ut til at alt gikk min vei. Men motgang kommer.

For meg startet det med ryggproblemer som ble så hemmende at jeg ikke lenger kunne kjøre disiplinen slalåm. Noen ganger var smertene så store at jeg hadde trøbbel med å få på meg skoen. Resultater uteble, og jeg måtte virkelig jobbe med meg selv. Jeg ble en «midt på treet utøver» og flere utøvere tok lange steg foran meg. Det gikk så langt at jeg begynte å tvile på meg selv og mine ferdigheter. Det ble to tunge år, og jeg innrømmer at tanken på å slutte med alpin var der.

Men drømmen min har alltid fulgt meg, og gjennom den tunge perioden opplevde jeg full støtte fra mine nærmeste, lokale samarbeidspartnere, skileverandør og trenere. Pappa ble en viktig støttespiller, og ble med meg på renn i Mellom-Europa.

I fjor opererte jeg ryggen, og det ser ut til at jeg har kontroll på ryggproblemer. Men jeg har fortsatt mye å jobbe med, og nå er det fokus på å endre feil teknikk som jeg har brukt for å kompensere for ryggproblem. Det kjennes veldig bra ut, og jeg er på riktig vei.

I sommer kjente jeg på at noe måtte gjøres for at jeg skulle fungere som en



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

«hel» utøver. Sammen med min familie og samboer Mariel Kufas (som også er alpinist) startet jeg Camp NoFo som er en barmarksamling for alpinister i Trøndelag.

Det ble en stor suksess, og jeg opplevde gleden av å formidle egen erfaring til unge utøvere, samtidig som at jeg har blitt mer aktiv inn mot egen klubb når jeg har tid. I tillegg bestemte jeg meg for

å ta deltids studie på NIH, noe som jeg absolutt ikke angret på at jeg startet med. Livet som alpinist er godt igjen. Jeg har trent bra i sommer, er blitt sterkere og tyngre.

Målet er helt klart å være blant de 5 beste fartsutøverne i Europacupen, og i mai 2022 er jeg en del av det norske fartslandslaget. Jeg har lært at drømmen er viktig å ha med seg i tunge tider, sam-

tidig vet jeg at de erfaringene jeg har gjort meg under skadeperioden har gjort meg mer komplett. Jeg er bevisst på mine arbeidsoppgaver, samtidig som jeg takler motgang og jobber med å snu den til en positiv erfaring som jeg skal bruke i min videre karriere.

Æ har stor tru på sesongen 2021/2022, og gleder meg stort til Europacup renn som starter i slutten av november. Jeg

vet jeg må bruke de første rennene til å få den virkelige fartsfølelsen inn i kroppen, men fra januar 2022 og ut mars er det helt avgjørende at jeg presterer og får gode resultater. Og det er jeg sikker på at jeg får.

Følg meg gjerne gjennom sesongen, så ses vi i mai 2022!

Reisebrev fra Bessans

Hei!

Sverre Dahlen Aspenes her. For de som ikke kjenner meg er jeg en 24 år gammel skiskytter fra Skatval som er en del av skiskytterforbundets rekruttlandslag – nivået under elitelaget med Johannes, Tarjei, Sturla og co. Vi på rekruttlaget er en sterk gjeng på 6 gutter som har et soleklart mål om å utfordre eliteløperne ved hver eneste mulighet vi får. Mitt eget mål for årets sesong er å etablere meg i toppen i IBU-cup («B-verdenscup»), og, gjennom det, være med i diskusjonen om å få gå verdenscup.

Jeg har hatt en bra treningssesong. Som lag har vi hatt mange gode samlinger, som kanskje toppet seg i oktober med høydesamling i franske Bessans. Bessans er en liten landsby sørøst i Frankrike, ganske nær grensen til Italia. Det er en typisk vinterplass i bunnen av Col de l'Iseran – alpenes høyeste asfalterte pass – med slalombakker og lange langrennsløyper på vinterstid og et skiskytteranlegg med rulleskiløype. I oktober er det en stille plass, og vi følte nesten vi hadde hele landsbyen for oss selv.

Det er det eneste høydeoppholdet vi har gjennom treningssesongen, og for vår del handler dette mest om å skaffe seg erfaringer og lære seg å konkurrere i høyden. Bessans ligger omtrent 1750 meter over havet, og ligner dermed på høyden vi kan møte i Martell i IBU-cup, Anterselva i verdenscup, og også i OL til vinteren. Det å få nyttige erfaringer rundt hvordan kroppen fungerer på denne høyden kan derfor ha mye for seg. Det som skiller trening og konkurranse høyt over havet med trening og konkurranse i lavlandet er at overføringen av oksygen fra luft til blod og videre til musklene går «tregere» i høyden. Musklene er helt avhengig av oksygen for å kunne opprettholde en høy intensitet over lengre tid, så når tilgangen på oksygen minker, må man også justere ned farta noe.

Blant annet er åpningsfarten noe vi tilpasser for å unngå å gå for mye i oksygenunderskudd tidlig i løpet. Mer åndenød på skyting er en annen ting å tenke på, så det å puste ekstra godt inn på standplass er kanskje enda viktigere i slike situasjoner. Alt i alt mye læring på en slik tur.

Sammen med mye god trening gjorde det også godt å komme seg til en ny plass, få sett litt andre omgivelser og å få testet ungdomsskole-fransken litt. 17 dager på samling hørtes lenge ut når vi dro, men plutselig satt vi på flyet hjem



igjen. I skrivende stund er jeg på Beitostølen for årets siste samling. Her får vi testet skiene for første gang denne sesong, og siste hånd legges på verket før neste ukes sesongstart i Sju-

sjøen, 13. november. Som alltid stiger spenningen dag for dag på denne tiden, og det skal bli interessant å se hva jeg har fått ut av denne treningssesongen.

Jeg ønsker alle en fin vinter, og håper å se så mange som mulig i skisporet i løpet av den kalde, fine tida!

Sportslig hilsen fra Sverre.





Første WC-seier, Oberstdorf 2012.



Fra gråstein til gull

Hei!

Mitt navn er **Emil Iversen** og i vinter ble jeg individuell verdensmester på 50km i VM i Oberstdorf. I tillegg har jeg 2 VM-gull i stafett, 1 i sprintstafett og 8 verdenscupseire. Men veien dit har vært lengre enn for de fleste verdensmestrel!

Som ung var jeg ikke særlig god, og som 15-åring var jeg en av de dårligste skiløperne i aldersklassen min, hvor jeg blant annet ble nummer 218 i Hovedlandsrennet i 2005. Året etter vokste jeg en del, og klatret nesten 200 plasser på resultatlista i Hovedlandsrennet, og siden den gang har jeg blitt en litt bedre skiløper

for hvert år. Fra å være middelmådig som tidlig junior, til å vinne Norges Cup sammenlagt som siste års junior. Så til Team Trøndelag (nå Team Elon Midt-Norge), videre til rekrutteringslandslaget, til jeg kom inn på elitelandslaget i 2016 og oppnådde min karrieres (til nå) høydepunkt i VM i Oberstdorf i år med 2 gull.

Jeg likevel opplevde mestring selv om resultatene var fraværende. I tillegg er det mange andre faktorer som har påvirket meg til å komme dit jeg er i dag. En veldig aktiv barndom og ungdomsår med mange ulike idretter og aktiviteter har jeg fått igjen for så det monner i senere år. Dessuten har jeg alltid hatt fokus på å ha det gøy, at ski og trening skal være noe jeg trives med. Samtidig har jeg fått et ganske «smart» langrennshode, hvor jeg trener det jeg mener er best for meg, og ikke har fokus på å være den som trener mest eller hardest. Men dette har kommet med årene, og er ikke noe man skal stresse med i ung alder.

I de siste årene, etter jeg ble en av verdens beste skiløpere, har jeg ofte blitt spurt om hvorfor jeg har blitt så god. Og hvordan det er mulig at samme person som ble nummer 218 i hovedlandsrennet nå har blitt verdensmester. Det spørsmålet er nok vanskelig å svare kort på, men, etter å ha reflektert litt rundt det, har jeg kommet fram til noen av nøkkelfaktorene for at jeg har utviklet meg så mye som det jeg har gjort. Kanskje det jeg står igjen med som det aller viktigste er det at jeg alltid gjorde mitt beste! Om det var intervaller, skirenn eller hurtighetsdrag, så gjorde jeg alltid mitt beste. Ofte hadde jeg ikke sjans mot lagkameratene mine og havnet helt sist, men jeg følte alltid at jeg gjorde det jeg kunne. Og da var jeg på ett vis fornøyd med meg selv likevel, selv om jeg var langt bak de jeg konkurrerte mot. Denne følelsen av mestring og å være fornøyd med min egen innsats, tror jeg kanskje var det viktigste i perioden før jeg ble virkelig god, da

Så, for å oppsummere det jeg har kommet frem til som nøkkelen for min utvikling, og mine aller beste tips til unge (og gamle) som vil ha utvikling, må det være å alltid gjøre deres beste, og forsøke å oppleve mestring selv om man ikke er øverst på resultatlista, i tillegg til at dere må huske på å ha det gøy! Legg opp til trening som inspirerer og motiverer, det gjør det lettere å oppnå ei god utvikling over tid. Det har i alle fall fungert bra for meg!! (så langt)

Lykke til med skisesongen alle skivenner!

Emil



Første individuelle VM-gull Oberstdorf 2021.





Meråker skiskytterklubb (MSSK)

Vi har fokus på å være en sosial møtearena for barn, ungdom og foreldre på tvers av generasjoner. Vi har gratis eller billig utlån av utstyr, samt en medlemsavgift på 50 kroner i året som eneste krav for å være med på treninger. Det gjør vi for at flest mulig skal ha muligheten til å prøve skiskyting dersom de ønsker det.

Vi har faste treninger én gang i uken, hovedsakelig fra høstferien og frem til påske, men har også et tilbud fra skolestart i august, hvor det er mulig å være med for ivrige utøvere. På treningene får man prøvd seg på ski gjennom vinteren, men også på rulleski og joggesko på høsten. Det gjennomføres også ukentlige skytetreninger innendørs på høsten og frem til jul.

Våre treningstider er mandager 17.45-19.00 i Grova Skisenter ved snøforhold, og samme tid ved Meråker Videregående Skole på høsten.



Førjulssprinten

Hvert år arrangerer vi tidlig i desember et skiskytterrenn i anlegget vårt i Grova.

Her mobiliseres dugnadsånden i klubben og bygda for å skape et flott arrangement for utøvere fra hele Trønde-

lag og Møre og Romsdal, selvsagt inkludert våre egne her fra Meråker. I år arrangeres førjulssprinten **søndag 5. de-**

sember, og vi håper å se så mange som mulig for å heie på flinke utøvere fra hele kretsen.



Denne siden støttes av



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

Hoppere ønskes!

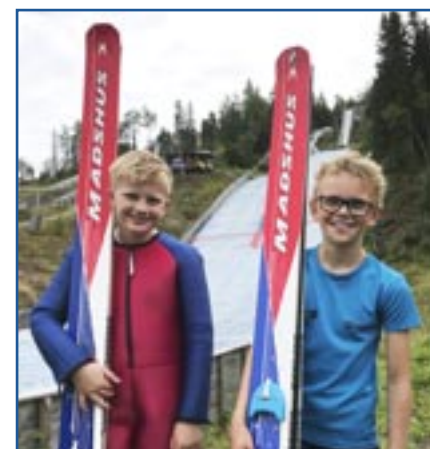
Vil du bli med oss og hoppe?

Vi ønsker oss flere hoppere til vårt anlegg i Klempen, hvor det i dag er 3 hoppbakker (K10, K20 og K35), samt en mindre K6 som er klar til utbygging. Utstyr har vi tilgjengelig. Håper du har lyst til å bli med og hoppe både på snø og på plast. Fantastisk artig! Til tross for at

vi er lokalisert i Klempen gjelder vårt hopptilbud hele dalføret og ikke kun barn som bor i Skatval. Alle er velkomne til å delta sammen med oss på Skatval, uavhengig av hvor du bor. Terskelen for å bli med er meget lav.

Allidrett grupper velkommen!

Ta kontakt med Bård Fleischer (tlf. 97601493) for mer informasjon.



Adrian Vold og Alexander Fleischer vil gjerne ha DEG med!



Skiskytterskole gjennomført i Klempen

En meget trivelig gjeng unger med sine foresatte fikk en spennende innføring i skiskyting. Deltakerne og foresatte fikk opplæring i sikkerhetsregler og basis skytetechnik. Det å løse sitt første skudd og prøve å treffe blink er opplevelser for livet!

Hyggelig å ha dere med i Skatval skilag, kos dere med 'ny'aktiviteten.

Nye rekrutter ønskes velkommen – ta kontakt med Ketil Lie på tlf. 97085986.

Treningstider Skatval Skilag 2021/2022

Langrenn/skiskyting (Klempen/Selbuskogen)

Tid	Aktivitet	Gruppe	Trenere
Mandag			
18.00-19.00	Barmark	2011 og eldre	Einar Wangberg, Ingeborg Brønn og Pål Martin Daling
Tirsdag			
18.00	Skiskyting	15 ++	Ståle Kvernød og Rikard Ulseth (skyting og fysisk økt)
Onsdag			
18.00	Skiskyting	15++	Rikard Ulseth (fysisk økt)
Torsdag			
17.30 – 18.30	Barmark	2012, 2013, 2014	Anette Kvaal Gangås, Jon Erik Halland og Ole Petter Meland
18.00 – 19.30	Skiskyting	2008, 2009, 2010	Geir Aspenes og Ketil Lie
19.15	Skiskyting	15 ++	Ståle Kvernød og Rikard Ulseth (Skyting og fysisk økt)

Hopp

Tid	Aktivitet	Gruppe	Trenere
Mandag			
17.40 – 19.30*	Hoppbakkene i Klempen	Alle	Bård Fleischer
18.00 – 19.30	Styrketrening i hallen	Alle	Bård Fleischer
Onsdag			
17.40-19.30*	Hopp-bakkene	Alle	Bård Fleischer
18.00 – 20.00	Styrketrening i hallen	Alle	Bård Fleischer

*Erstattes av halltrening ved vanskelig forhold.

Følg med på FB-siden til Skatval skilag hopp, hvor treningsplan og informasjon om aktiviteter legges ut fortløpende.

Dette blir kondis- og styrketrening som alle vil ha godt av, om man er håndball-, fotballspiller eller skiløper! Møt opp i Klempen, treffes der!



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune



Hvem utfordrer du?
Bli med på **Storliirennet**

Lørdag 19. mars
Start: Storlien
Mål: Meråker
36km fristil



PÅMELDINGEN ÅPNER 1. DESEMBER
STORLIIRENNET.NO



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune

STOLT SPONSOR FOR



SKATVAL SKILAG



HEGRA SPAREBANK

#STOLTSPONSOR

 **INTERSPORT**[®]

STOLT SPONSOR AV SKATVAL SKILAG

TORGKVARTALET HELLSENTERET

**ALT DU TRENGER TIL
EN AKTIV SESONG.**

TORGKVARTALET
STJØRDAL

ÅPNINGSTID 09-20 (18)
60 BUTIKKER | 1000 GRATIS P-PLASSER | EL-BIL LADING | GRATIS WIFI



Skiavisa gjennomføres med støtte fra Stjørdal kommune