

# Informasjonsskriv til medlemmer og foresatte i Orkdal IL, Skiskyting

*Velkommen til ny skiskyttersesong! Spesielt velkommen til nye løpere!*

*Håper vi får en fin og snørrik vinter med mange fine treninger og konkurranser.*



Da er vi snart i gang med en ny skiskyttersesong- det gleder vi oss til! Vi i skiskytterutvalget håper utøvere og foreldre er klar til en ny sesong med treninger, konkurranser, dugnader og som støttespillere for både Orkdal IL og alle utøverne.

I dette heftet har vi prøvd å samle informasjon knyttet til skiskyting i Orkdal IL. Dersom det er informasjon som mangler i heftet, er det fint om dere gir beskjed til skiskytterutvalget. Viktig informasjon finnes også på hjemmesiden til Orkdal IL og facebook gruppen til Orkdal IL langrenn og skiskyting.



## **Treninger og treningsgrupper:**

De fleste er da godt i gang med treningene! Det er en fin og aktiv gjeng med skiskyttere her i Orkdal IL! Det er i dag fem treningsgrupper for skiskytterne i Orkdal IL.

På treninger skal løperne ha med seg foreldre, dette i forhold til våpen. Det er også viktig at foreldre hjelper trenerne ved behov, ta ut utstyr og rydde inn etter treningene. Alle har også med ammunisjon til eget bruk, dette dekkes ikke av OIL.

Det er viktig å ha med seg drikke på treningene, samt skift på kalde dager.

Hjelm er påbudt på rulleskittreningene.

### **Gruppe 1: Nybegynnerne**

Den yngste gruppen har ikke klart å skaffe en permanent løsning på trener, her er det ønskelig at noen av foreldrene kan bidra. Jon Birger og Morten starter opp som trener for denne gruppen.

Oppstart med treninger for nybegynnerne: Det arrangeres skiskytterskole tirsdag 22.10 og tirsdag 29.10.13. Første ordinære trening er tirsdag 05.11.13. Tidspunkt for trening: tirsdager kl. 1730-1900.

### **Gruppe 2: G og J 11-12**

Her er Stian, Morten og Jon Birger trenere. Tidspunkt for trening: onsdager kl. 1730-1900.

### **Gruppe 3: G og J 13-14**

Lars Mo og Frode Tystad er trenere for denne gruppen. Tidspunkter for treninger: mandager kl. 1730-1900 og onsdager kl.1900-2030, dette gjelder fra og med uke 42.

### **Gruppe 4: G 15 år**

Hugo Staveli er trener for 15 åringene. De skal fremover trene sammen med gruppen 16+.

### **Gruppe 5: G og J 16 år og eldre**

Her er Per Arnfinn trener. Tidspunkt for treninger: denne gruppen trener mandag kl.1900-2030, tirsdag 1900-2030, enkelte onsdager og enkelte lørdager (ikke fastsatt tidspunkt).



## **Treningsavgift og medlemskap i Orkdal IL:**

### **Treningsavgift for de som driver med skiskyting**

Alle løpere betaler en treningsavgift i tillegg til medlemsavgiften. Treningsavgiften fastsettes av Styret i Skiavdelinga for hver sesong.

### **Medlemskap i Orkdal IL**

Alle som deltar på treninger som er organisert av Orkdal IL, må være medlemmer i Orkdal IL. Dette skyldes hovedsakelig forsikring av deltakerne ved uhell og lignende, men også idrettslagets inntektsgrunnlag. Medlemskontingenten i Orkdal IL er Kr. 50,00 pr. år for barn under 16 år og Kr. 200,00 pr. år for medlemmer over 16 år.

### **Leie av våpen:**

Nybegynnere og løpere til og med 10 år har mulighet til å leie våpen fra Orkdal IL. Leie av våpen kan skje inntil ett år, leie etter det kan tillates hvis det er nok ledige våpen i klubben. Nye løpere skal prioriteres og en skal i hovedsak ha eget våpen etter deltakelse i over ett år.

Leie av våpen: kr. 1000 / sesong

### **Ammunisjon:**

Alle utøvere må holde seg med egen ammunisjon for bruk på treninger og renn. Dette kan kjøpes på ekspert orkanger, sportsbutikker etc. En må forevise våpenkort ved kjøp av ammunisjon.

### **Standplassregler for renn:**

Skiskyting er en sport som innebærer behandling av våpen og har derfor ganske strenge regler hva sikkerhet angår. Under er det listet opp noen få av de viktigste bestemmelsene under renn.

#### **Skyting –Standplass**

- Standplassen starter ti meter før første skyteplass/matte, og ender ti meter etter siste skyteplass/matte.
- Utøvere får ikke lov å motta noen informasjon fra andre mens han/hun er på standplass.
- Utøveren kan ikke begynne å ta av seg våpenet før han/hun har kommet innenfor avmerket skyteplass og stoppet.
- Det er lov å bruke ekstraskudd dersom skudd mistes eller ikke fyrer av. Alle ekstraskudd må lades manuelt. Ikke flere enn 5 skudd totalt kan avfyres (med unntak av stafett. Se nedenfor.).
- I stafett skal utøveren ha med seg 3 ekstraskudd. Dersom alle blinkene ikke er truffet etter 5 skudd er avfyrt skal utøveren lade ekstraskudd manuelt, ett av gangen. Alle 3 ekstraskudd må avfyres dersom ikke alle blinkene er truffet.





Løpere under 16 år har ikke anledning til å gå rundt med våpenet på ryggen uten å være i følge med voksen. Våpenet skal alltid oppbevares i våpentrekket når det ikke er plassert i stativ på standplass.

Alt om sikkerhet og skiskyting kan man lese om her:

[http://www.skiskyting.no/filestore/Diverse\\_dokumenter/Brosjyresikkerhetsregler.pdf](http://www.skiskyting.no/filestore/Diverse_dokumenter/Brosjyresikkerhetsregler.pdf)

### **Forberedelser/klargjøring for renn**

Når renndagen kommer, møter man opp i god tid før innskyting starter hvis ikke annet er oppgitt fra klubben (tidspunktet for innskytingen står i renninndbydelsen). Hvis det er mange løpere hender det at det settes opp innskytingsliste som blir bekjentgjort på forhånd.

Klubben får tildelt innskytingsskiver avhengig av antall deltakere. De gangene startliste og antall innskytingsskiver for hver klubb er lagt ut på nettet før renndagen, vil trenerne kunne planlegge innskytingen på forhånd; ellers må dette skje etter fremmøte på rennstedet.

I renn med mange deltakere, kan det hende at arrangøren deler opp arrangementet slik at det blir innskyting og renn for de yngste aldersgruppene først, før man begynner med innskyting igjen og senere renn for andre aldersgrupper.

Innskytingen foregår etter startrekkefølge; dvs. at den første av klubbens løpere som skal starte, skyter inn først.

Når klubben har mange løpere med, vil flere trenere dele på innskytingen. Dermed vil også løpere som skal starte forholdsvis sent skyte inn tidlig.

Løperne må sørge for å holde seg klare når det nærmer seg deres tur. De skal ha minimum 2 fulle magasiner klare. Som regel har man ikke noe særlig tid til overs i den perioden innskytingen foregår, og det er helt nødvendig å opptre slik at alle rekker å skyte inn.

Når de er ferdig med innskytingen, lader løperne/foresatte SELV opp det antall magasiner de skal bruke i rennet.

Den tiden man har til overs, brukes til å gjøre seg kjent med løypen (inkl. ev. strafferunde) og andre vanlige rennforberedelser. Hvis noen føler seg usikre på hvor løypen går, må foreldre/foresatte følge dem rundt (anbefales uansett for de yngste). Foreldrene må også forsikre seg om at løperen vet hvilken skive hun/han skal skyte på i rennet. Trenerne er som regel opptatt med innskyting, og vil vanligvis ikke rekke dette i tillegg.

Løpere tom. 16 års-klassen bærer ikke med seg våpenet i løypen. De skal heller ikke vandre rundt på standplass på egenhånd med våpen. Arrangøren merker våpenstativene med startnummer slik at man vet hvor våpenet (og ev. støtten) skal plasseres og sørger for at våpenet og ev. støtte/bukk ligger klart på standplass når de skal skyte.

Det vil ofte være behov for at foreldre hjelper til også på standplass under renn. Typiske oppgaver vil da være å dele ut startnummer, klargjøre våpen for selve konkurransen (klistre startnummer på våpen, sjekke at løperne har fylt opp magasiner, sette våpenet og ev. støtte på plass i stativ ved riktig skive før rennstart).

Løperne pleier også sette stor pris på at noen står ute i løypen og heier - ikke bare inne på standplass!

### **I skisporet**

- Alle teknikker kan brukes.
- Geværet skal bæres på ryggen med løpet pekende oppover (dette gjelder løper som er 16 år eller eldre).
- En skadet børs skal bæres inn til standplass hvor den kan byttes ut med lagets reservegevær. Dersom bæreselen er ødelagt skal geværet bæres i hendene, fortsatt pekende oppover.

I stafett og fellesstart er det ikke lov å skøyte like etter start. Stakesonen er oppmerket.

### **Når rennet er over**

Våpenet hentes på standplass av trener/leder som har fått tildelt vest fra arrangørklubben og bringes med hjem. Husk å ta det ut av bæreseselen og la det tørke.

### **Øvelser:**



Det er flere ulike øvelser i skiskyting. Sprint og normal er det som er mest vanlig, spesielt for løpere under 13 år.

### **Sprint**

I sprintøvelsen skyter deltakerne to ganger (à 5 skudd) for deltakere under 16 år. For hver bom må deltakeren gå en strafferunde på 100 m (opp t.o.m. klasse 16 år) eller 150 m (f.o.m. klasse 17 år). Det brukes intervallstart (vanligvis 30 sekunder).

### **Normalprogram**

Normaldistansen er den eldste øvelsen i skiskyting. Arrangert første gang i VM i 1958 for menn, 1984 for damer. Det er fire skytinger f.o.m klasse 17. år. For klassene t.o.m. 16 år er det to skytinger. For hver bom blir langrennstiden påplussset med et tidstillegg, ett minutt f.o.m 17 års klassen; 30 sek t.o.m 16 års klassen. Intervallstart som i sprint.

### **Egentrening/bruk av standplass:**

Ved egentrening/bruk av standplass skal samme sikkerhetsregler følges som ved trening. Husk sett på eget lys, som varsler at skyting pågår (bryter inne i boden). Se egne retningslinjer for sikkerhet på standplass:

[http://www.skiskyting.no/filestore/Diverse\\_dokumenter/Brosjyresikkerhetsregler.pdf](http://www.skiskyting.no/filestore/Diverse_dokumenter/Brosjyresikkerhetsregler.pdf)

Det skal også ryddes etter endt trening, utstyr settes tilbake i samme stand og tomme hylser kastes bort og kastes fortrinnsvis i egen beholder.

### **Dugnad:**

I løpet av året arrangeres det ulike dugnader, renn, arrangementer, loddsalg/kalendersalg etc. for å sikre klubbens inntektsgrunnlag. Her må alle utøvere og foreldre bidra, dette for at klubben skal kunne drive på et slikt nivå som det gjøres i dag. Inntektsbringende aktiviteter er avgjørende for å kunne holde treningsavgiftene så lave som mulig.

### **Sport 1:**

Orkdal IL har avtale med Sport 1, her får alle medlemmer 20% rabatt på enkelte varer.

### **Klubbdresser /luer:**

Klubbdresser og luer kan kjøpes hos Sport 1 orkanger. Det er nye klubbdrakter for sesongen 2013/2014.

### **Snøsamlinger på Dombås og Søvasslia:**

1. Miljøsamling Søvasslia (utøvere 12 år og yngre) den 07-08.12.2013.



2. Treningssamling på Dombås den 15-17 november. Samlinga er for utøvere i langrenn og skiskyting fra aldersklassene 13 år og oppover.

### **Refusjon Skiskytter skole (Sommereventyret i Meråker etc.)**

Det er tidligere bestemt i Orkdal idrettslags skiskyttergruppe at deltakere på skiskytter skolen kan søke om å få refundert kr 1.500,- av deltakeravgiften. Utøverne dette gjelder må ha fylt 13 år, eller fyller 13 år kommende sesong. Klubben kan dekke denne summen inntil 2 ganger for hver enkelt deltaker. Kvittering som viser betalt deltakeravgift og kontonummer som refusjonen ønskes utbetalt til, kan sendes til Leder i skiskytterutvalget Per Arnfinn. Eventuell refusjon er avhengig av at klubbens økonomi tilsier at refusjon kan utbetales. Men det oppfordres til å søke, man får enten ja eller nei. E-post adr. til Per A.: [pearse1966@msn.com](mailto:pearse1966@msn.com)

### **Rulleski til utlån:**

Knyken har en del rulleski til utlån. Vi låner ut rulleski ved behov på treningene.

### **Deltakelse på renn:**

Vi håper så mange som mulig vil prøve seg på noen skiskytter renn. Oversikt over renn i kretsen finner dere på: [http://www.skiskyting.no/no/kretser/region\\_midt/sor-trondelag\\_ssk/terminliste/](http://www.skiskyting.no/no/kretser/region_midt/sor-trondelag_ssk/terminliste/) Det er sosialt og moro å være på skirenn!

### **Hvordan melde seg på renn?**

Foreldrene melder selv på utøverne til renn. Dette gjøres på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) på internett. Ny brukere (dvs utøveren) må legge inn informasjon i minidrett.no og får tilsendt brukernavn og passord på mail. Når utøveren er lagt inn med skiskyting som idrettsgren kommer aktuelle renn opp og det er enkelt å melde seg på. Hvis det er noen som ikke får til å melde seg på så kontakt bruker støtte: 03615 evt [minidrett@idrettsforbundet.no](mailto:minidrett@idrettsforbundet.no).

Orkdal IL betaler avgiften for løpere som er registrert som medlemmer i Orkdal IL og som betaler treningsavgiften. Renn som utøver etteranmelder seg til eller ikke møter på, belastes den enkelte utøver.

Ved sykdom på renndagen, ring arrangørklubben for å varsle om sykdom. Deretter send en e-post til Per Arnfinn om at utøver er syk og at dette er meldt til arrangørklubben, da blir hverken klubben eller utøver belastet for dette. E-post adr. til Per A.: [pearse1966@msn.com](mailto:pearse1966@msn.com)



## Nullerklubben



Medlemskap i Nullerklubben oppnås ved å skyte fullt i en skiskytterkonkurranse.

Nullerklubben har eksistert i mange år, og siden sesongen 2001/2002 har det blitt ført kartotek over hvem som er medlem i klubben.

På NSSFs ting i 2001 ble det bestemt at betingelsene for å bli medlem skal være:

- Skyte fullt hus i en av de individuelle konkurranseøvelsene i Landsdelsmesterskap, Norgesmesterskap, Hovedlandsrenn eller Norgescup
- Nullerklubben er for utøvere i klasse 13 år og eldre
- Kun løpere som stiller for norske lag kan bli medlem





## Puss og vedlikehold av skiskyttervåpen:

**Det er en god investering å ta vare på våpenet ditt! Du vil sikkert oppleve å treffe på mange som har meninger om dette emnet. Her har du en oppskrift på hvordan du på en enkel måte kan pusse og vedlikeholde rifla di. Dette er bygd på erfaringer fra elitenivå både i skiskyting og miniatyrskyting.**

Vi forutsetter at du har brukt våpenet ditt i kuldegrader eller i fuktig vær.

1. Våpenet taes inn i romtemperatur for tørking, sikteklaff og sluttstykke åpnes.
2. Når våpenet er tørt (etter ca. en time) settes løpet inn med våpenolje. Det anbefales å bruke bronsebørste som er innsatt med "super 1" våpenolje. Du pusser fra kammer mot munning (det er nok med to ganger).
3. Våpenet kan du nå lagre så lenge du ønsker. (Hvis du bruker solventoljer, for eksempel Hoppe's nr 9, må du tørrpusse innen en time, da løpet kan ta skade av å stå lenge med dette stoffet innsatt.)
4. Før du bruker våpenet neste gang tørrpusser du ved å skyve gjennom en pussepropp eller en pusselapp. En gang er normalt godt nok. (En tynn oljefilm som du da får liggende igjen i løpet, er positivt).
5. I kammerdelen vil det hyppigere bli blyavleiringer. Dette fjernes ved å stikke en kobberbørste ca. en hylselengde inn i kammerdelen, og rotere denne 8-10 runder. Børsten skal være innsatt med olje.

### Hovedrengjøring

Etter ca. 3000 skudd eller en gang i året bør løpet rengjøres grundig. Vi anbefaler å bruke et pussemiddel av typen "Gold Medallion" eller lignende. Dette er et meget finkornet slipemiddel som er blandet ut i renseolje. (Fåes i spesialforretninger.) Ved å bruke dette fjerner du blyavleiringer som bygger seg opp i løpet over tid.

Du gjør følgende:

1. Puss våpenet rent (vanlig prosedyre).
2. Bruk en "trang" pusselapp som du setter godt inn med pussemiddelet.
3. Puss fra kammer mot munning ca 10 ganger fram og tilbake. (Pass på at pusselappen ikke skyves helt ut, men snues i munningen).
4. Tørrpuss, sett inn med olje og tørrpuss en gang til. Dette for å være sikker på at du har fått ut alt pussemiddelet. Vær spesielt nøye med kammerdelen.



## Andre sjekkpunkter

Disse bør gjennomføres en gang pr mnd eller etter behov.

1. Skjefteskruer, at de ikke er løse.
2. Siktemidler sitter fastskrudd.
3. Bæresele sjekkes, håndstopper fastskrudd.
4. Sluttstykket, magasiner og kammerdel rengjøres, smøring av glideflater. (Ved sterk kulde brukes låsolje).
5. Mekanismen skal taes ut for å kontrollere om det er fuktighet mellom stål/tre (bedding). Det sjekkes samtidig at skjeftet er i orden og uten sprekker/skader.

Ved justering av avtrekk eller annen service skal du følge bruksanvisningen nøye eller ta kontakt med fagmann.

## Kontaktpersoner i Orkdal IL avdeling skiskyting

Navn	Funksjon	e-post	Telefon
Per Arnfinn	Leder skiskytterutvalget/trener	<a href="mailto:pearse1966@msn.com">pearse1966@msn.com</a>	415 65422
Terje Haugen	Skiskytterutvalget	<a href="mailto:terjehaugen@hotmail.com">terjehaugen@hotmail.com</a>	47706600
Liv Riseth	Skiskytterutvalget	<a href="mailto:liv.riseth@3t.no">liv.riseth@3t.no</a>	40464611
Jon Birger Fagerli	Skiskytterutvalget/trener	<a href="mailto:Jon.birger.fagerli@helfo.no">Jon.birger.fagerli@helfo.no</a>	99320123
Joar Staveli	Skiskytterutvalget	<a href="http://joar.staveli@nr1adressa-trykk.no">joar.staveli@nr1adressa-trykk.no</a>	957 90730
Morten Slupphaug	Trener gr. 11-12 år	<a href="mailto:morten.slupphaug@stfk.no">morten.slupphaug@stfk.no</a>	45027211
Stian Nergård	Trener gr. 11-12 år	<a href="mailto:stiann10.9@gmail.com">stiann10.9@gmail.com</a>	47754243
Frode Tystad	Trener gr. 13-14 år	<a href="mailto:f-tyst@online.no">f-tyst@online.no</a>	92608900
Lars Mo	Trener gr. 13-14 år	<a href="mailto:Lars-mo2@online.no">Lars-mo2@online.no</a>	95081179
Hugo Staveli	Trener gr. 15 år	<a href="mailto:Hugo.staveli@expert.no">Hugo.staveli@expert.no</a>	95466094

<http://www.orkdal-il.no/>

[http://www.skiskyting.no/no/kretser/region\\_midt/sor-trondelag\\_ssk/nyheter/](http://www.skiskyting.no/no/kretser/region_midt/sor-trondelag_ssk/nyheter/)

<http://www.skiskyting.no/>



## Terminliste sesongen 2013/14

Dato	Renn	Sted	Arrangør	Klasser	Øvelser	TD
<b>Sommer-Høst</b>						
01 - 03 aug	Blink festival	Sandnes				
21 - 22 sept	Nm rulleskiskyting	Mo i Rana			sprint / jaktstart	
<b>November 2012</b>						
15 - 17 nov	Mønstringsrenn	Sjusjøen			sprint / fellesstart	
23 - 24 nov	DNB cup 1	Geilo			sprint / fellesstart	
<b>Desember 2012</b>						
07 - 08 des	DNB Cup 2 / Statkraft Junior Cup 1	Lygna	Tingelstad/ Søndre Ål		normal / sprint	
14. des.		Saupstad			sprint	TC1/YS1
15. des.		Meråker			jakstart	TC2
21 - 22 des						
30. des.						
<b>Januar 2013</b>						
04 - 05 jan	DNB Cup 3/ Statkraft Junior Cup 2	Østre Toten	Østre Toten		sprint jaktstart	
12. jan.	Nyttårssprint	Knyken	Orkdal IL		KM sprint	
18. jan.	Martin Stokken	Nilsbyen	BSSL		normal	TC3
19. jan.	Martin Stokken	Nilsbyen	BSSL		KM Fellesstart	
25 - 26 jan	DNB Cup 4 / Statkraft Junior Cup 3	Myrkdalen	Eldar		sprint / normal	
<b>Februar 2013</b>						
1. feb.	Midt Norsk	Meråker			Sprint	YS2
2. feb.	Midt Norsk	Meråker			Normal	TC4
8. feb.	Bendit	Trondheim	Trhjems		Sprint	TC5
9. feb.	Bendit	Trondheim	Trhjems		fellesstart	YS3
14 - 16 feb	NM junior / Statkraft Junior Cup 4 - DNB Cup 5 fredag og lørdag	Veldre Sag	Mjøsski		normal/sprint/stafett normal/sprint	
21 - 23 feb	Hovedlandsrennet	Knyken	Orkdal IL		normal	
22. feb.	Hovedlandsrennet	Knyken	Orkdal IL		sprint	YS 4
23. feb.	Hovedlandsrennet	Knyken	Orkdal IL		stafett	
<b>Mars 2013</b>						
1. mar.	Ramsjørennet	Ramsjøen Arena	Skaun il		normal	
2. mar.	Nor-sprinten	ILNor skiarena	Nor IL		sprint	
07 - 09 mars	NM fellesstart junior / DNB cup 6 / Statkraft junior Cup 5	Os i Østerdalen	OS IL		NM fellstart junior / supersprint / NM mix stafett sprint/fellestart	
15. mar.		Steinkjer				TC6
16. mar.		Steinkjer			fellesstart	YS5
20. mar.						
23. mar.	Statkraft Young Star Cup Magnar Solberg / Trønder Cup finale	Holmenkollen Hauka			fellesstart KM normal / fellesstart	TC 7 finale
29. mar.		Oppdal skistadion	Oppdal IL		sprint	
30. mar.		Oppdal skistadion	Oppdal IL		fellesstart	
25 - 30 mars	NM senior DNB Cup 7 Statkraft JuniorCup finale 6	Voss			normal/sprint/fellesstart/ stafett fellestart (finale)	
<b>April 2013</b>						
04 - 06 april	Bendit Liatroppen	Ål			stafett/sprint/normal	



## Oversikt Youngstar og Trøndercup

Youngstar	sted/arr	øvelse	merkn.
YS1	Saupstad	sprint	
YS2	Meråker	Sprint	Midt Norsk
YS3	Saupstad	Fellestart	Bendit
YS4	Knyken	Sprint	HL
YS5	Steinkjer	Fellestart	
	<b>3 av 5 renn teller for kvalifisering</b>		
TrønderCup	sted/arr	øvelse	merkn.
TC 1	Saupstad	sprint	
TC 2	Meråker	jaktstart	
TC 3	Nilsbyen	Normal	Martin Stokken
TC 4	Meråker	Normal	Midt Norsk
TC 5	Saupstad	sprint	Bendit
TC 6	Steinkjer	sprint	
TC 7	Hauka	fellestart	finale
	<b>5 av 7 renn teller i sammendraget</b>		

Det kan skje endringer på terminlisten. Se oppdatert informasjon på:

[http://www.skiskyting.no/no/kretser/region\\_midt/sor-trondelag\\_ssk/terminliste/](http://www.skiskyting.no/no/kretser/region_midt/sor-trondelag_ssk/terminliste/)

Ved spørsmål eller andre henvendelser, er det bare å ta kontakt med trenerne eller noen fra skiskytterutvalget.

