

IL Veten legg, ilag med Hardbagg IL opp til ein aktiv skivinter og håpar både unge og eldre blir med frå begge laga!  
Sjå også <http://www.veten.info> og <http://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/terminliste/>



<b>Basistrening:</b>	Måndagar kl. 20.00	Sirkeltrening alle aldrar, Rand skule. Instruktør Hans Erik Rand
<b>Basisballtrening:</b>	Måndagar kl. 20.00	Basisballtrening damer, Nordsida skule. Instruktør Kristin Heimlid
<b>Idrettsskolen:</b>	Tysdagar kl. 18.00-19.00	Sjå eigen plan
<b>Styrke og kondisjon:</b>	Onsdagar kl. 20.00	Styrke og kondisjon damer, Rand skule. Instruktør Hildegunn Rand
<b>Bading</b>	Fredagar kl. 19.00	Stryn symjehall. Ansvarleg Terese Gausnes Roset
<b>Skiskyting:</b>		
Tysdagar	Gruppe 10-12 år.	Kl. 18.00-19.00. Hardbagg IL, Ålandsleitet
	Gruppe 13 år og oppover.	Kl. 19.00-20.00. Hardbagg IL, Ålandsleitet

**Lysløypa / turløypene / skitrekking ved NFS** (sjå <http://www.veten.info> og Facebook for status):

Lysløypa	Oppkøyrd frå kl. 18.00; mandag, tysdag, torsdag og fredag
Turløyper	Tilpassa forholda oppkøyrd frå kl. 11.00; laurdag og søndag
Skitrekking	11.00-17.00; søndagar frå februar

#### **Langrennstrening:**

Torsdagar kl 19.00:	Gruppe 8-11 år.	Instruktørar Elisabeth Strøm og ..... Nordfj.Fritidssenter.
	Gruppe 12 år og oppover.	Instruktørar Marianne Roset og Hans Erik Rand. Nordfj.Fritidssenter.
		Ein vekslar mellom klassisk merka; Kl og skøyting merka; Sk etter fylgjande datoplan: 8/1 Sk, 15/1 Kl, 22/1 Sk, 29/1 Kl, 5/2 Sk, 12/2 Kl, 19/2 Sk, 26/2 Kl, 5/3 Sk, 12/3 Kl, 19/3 Sk, 26/3 Kl.
		<b>Nytt av året!! Kvar andre torsdag vil det verte organisert felles kvelds etter at treninga er avslutta ☺</b>
Fredagar kl 20.00:		Fellestrening ungdom og voksne. Intervalltrening. Nordfj.Fritidssenter.

**Cuprenn langrenn:** NB! Felles karusellrenn for IL Veten og Hardbagg IL. For å delta i karusellen, eiga tilleggspremiering, må ein ha deltatt på minst 3 renn!

Torsdag 15.01 kl. 18:30	Friteknikk, Ålandsleitet (arr. Hardbagg IL). Kiosk
Torsdag 12.02 kl. 18:30	Klassisk, NFS (arr. Mathias Sølberg, Kjell Olav Gausnes Anbjørn Sølberg og)
Torsdag 26.02 kl. 18:30	Friteknikk, Ålandsleitet (arr. Hardbagg IL). Kiosk
Laurdag 07.03 kl. 14:00	Lagsmeisterskap klassisk NFS. (Anbjørn Sølberg, Rune Øiestad, Lillian G.Fenn og Lars Bergset). Saft, kaker og kaffi ☺

**Aktuelle terminfesta renn langrenn:** Påmelding til Ragnvald Bergset, tlf. 91313280 4 dagar før renndato

26.12	Ribberennet	Turrenn klassisk, Langeland (Førde)
10.01	Ullsrennet	SSF Cup Friteknikk, Ullsheim
11.01	Ullsrennet	SSF Cup Stafett, Ullsheim
23.01	KM	Friteknikk, Tua
24.01	KM	Sprint/Fri, Tua
25.01	KM	Klassisk, Tua
07.02	SSF Cup	Klassisk, Langeland (Gaular)
14.02	Tverrfjelldilten	Turrenn klassisk, Ullsheim,
15.02	Kleivanerennet	SSF Cup Klassisk, Fjellhug Vereide
22.03	Hornindalsrennet	Turrenn klassisk, Hornindal
<b>01.03</b>	<b>Vetenrennet</b>	<b>SSF karusell, Friteknikk Nordfjord Fritidssenter</b>
01.03	Kalsetrennet	Turrenn klassisk, Langeland (Førde)
08.03	Hyensprinten	Klassisk, Hyen
21.03	Birken	Turrenn klassisk, Rena - Lillehammer
22.03	SSF Cup finale	Friteknikk, Langeland (Førde)
29.03	Holmøyskarrennet	Turrenn klassisk, Nordfjord Fritidssenter
04.04	Rypeskarrennet	Turrenn klassisk, Utvikefjellet

#### **Hoppanlegget, Bjørkelibakken:**

Trening kvar tysdag 19.00-20.30 (så lenge sesongen varer).	
28.12	SFE treningsrenn
22.02	Vestlandsmeisterskap
09.02	KM (kombinert)
21.03	SFEhopp Cup Finale
<b>SFEhopp Cup:</b>	IL Veten: 27.01 kl 1900, 03.03 kl 1900
24.03. Kl. 19.00	Lagsmeisterskap i hopp. Ilag med SFE-cup

#### **Aktuelle terminfesta hopprenn:**

08.02	KM Hopp	Hafslo IL
SFEhopp Cup:		Hornindal: 14.01 kl ?, 12.02 kl ?

#### **Aktivitetar i påska:**

Palmsøndag	Holmøyskarrennet
Skjærtorsdag	Nakkjen ned
Mandag 2. påskedag	Lagsmeisterskap i slalom

#### **Årskort parkering NFS**

Vi oppmodar så mange som mulig om å kjøpe årskort for parkering ved NFS!! Dette er eit viktig økonomisk bidrag for å klare å halde fram med det fantastiske arbeidet som vert lagt ned i preparering av flotte turløyper, lysløyper og hoppbakkar!

Enkeltmedlem kr. 450,-. Familie kr. 750,-.

#### **Medlemskap i idrettslaget**

I tillegg til sjølve medlemskontingenten, så er høgt medlemstal viktig for idrettslaget, då dei fleste økonomiske tilskot er rekna med grunnlag i medlemstal. **For den enkelte er det viktig å vere medlem slik at ein støtter laget sin aktivitet og dermed tilbodet i bygda!**

Medlemskap gir m.o.a. rett til premiering på årsfesten, barn og unge får dekka påmeldingskontingent til ulike renn og arrangement.

Enkeltmedlem kr. 150,-. Familie kr. 300,-.

Om du ikkje er medlem, og vil melde deg inn i laget, og /eller ynskjer å kjøpe Årskort parkering ved NFS, kan du kontakte oss på våre heimesider <http://www.veten.info/> eller ta direkte kontakt med Lillian Gausnes Fenn 95734838, [lillian.fenn@stryn.kommune.no](mailto:lillian.fenn@stryn.kommune.no).

Giro for Årskort parkering NFS, er vedlagt, du finn også giro i «parkeringskassen» og i kafeen ved NFS. Også ved Coop Fjelli vert det lagt ut giro.

- **ÅRSMØTE I IDRETTSLAGET VERT SØNDAG 01.02.15 KL. 19.00**
- **BASAR VED NFS, VERT SØNDAG 08.02.15 KL. 15.00**