

## Fotball

Gamle og nye fotballspillere ønskes velkommen på fotballtrening!

### **OVERSIKT TRENINGSTIDER (fram til påske):**

#### **Knøttelaget (1.-2. klasse):**

Ingen tilbud pr. nå. Håper å få til noe iløpet av våren.

#### **G10 (gutter i 2.-4. klasse):**

Mandag kl. 18.00-19.00 på Veggli skole

Tirsdag kl. 17.30-19.00 i Rollagshallen

Trener: Øystein Morten

#### **J10 (jenter 3.-6. klasse):**

Tirsdag 17.30-19.00 i Rollagshallen

Trener: Geir Løitegård

#### **G12 (gutter 5.-8. klasse):**

Tirsdag 19.00-20.30 i Rollagshallen

Trener: Stein Ivar Strandli

#### **J14 (jenter 7.-9. klasse):**

Tirsdag kl. 19.00-20.30 og torsdag 18.00-19.30 i Rollagshallen.

Trener: Sigurd Simpson-Larsen

#### **Oldboys (14-90 år)**

Søndag kl. 18-19.30 i Rollagshallen.

Kontaktperson: Stein Ivar Strandli

E-post: rov.fotball@gmail.com

Kontaktperson: Solveig Kongsjorden, tlf. 415 18 589

## Hopp

Hopptrening hver mandag og torsdag fra kl. 18:00.

Bakkene K3, K8, K17 og K35 er nå i drift.

### **ROVspretten hopp og kombinert blir arrangert lørdag 3. februar 2018.**

Bakkestørrelse:

3 m – 8 m – 17 m – 35 m – 60 m

*Hopp-utstyr kan leies av hoppgruppa.*

Kontaktperson:

Paul Tollefsen tlf. 951 75 420



***Skihopp er spennende, gøy og masse frisk luft!***

## Langrenn

Langrennsgruppas hovedaktivitet er å drive et breddetilbud for alle uansett alder og ferdighetsnivå. Vi fortsetter suksessen og arrangerer karusellrenn hver onsdag gjennom januar, februar og mars. Kun dårlige føreforhold og sterk kulde kan forhindre karusellen.

Det er valgfritt å gå 1, 2,5 eller 5 km, med eller uten tidtaking.

Følg karusellen og langrennsgruppa på:

- På Facebook, Skikarusellen ROV IL
  - På ROV IL hjemmeside [www.rovil.no](http://www.rovil.no)
- Lysløypa i Veggli er arena for karusellrennene.*

For langrennsinteresserte er det også gode skimuligheter i lysløypa i Rollag, og selvsagt i løypenettet på Veggli fjell og løypene til Rollagsfjell sti og løypelag.

### **Skitrening**

Langrennsgruppa starter opp med skitrening i Veggli Lysløype torsdager kl. 18-19 i Veggli lysløype. Første trening 25. januar. Treningen er for 3.-7. klasse, men yngre løpere kan også være med i følge med foresatte. Alle må ha med ski (klassisk eller skøyting). Ansvarlig trener: Geir Løitegård.

### **Veggli fjellrennet 2018**

Rollag og Veggli idrettslag ved langrennsgruppa arrangerer det 17. Veggli fjellrennet den 24. februar 2018.

Løpet går på Veggli fjell i variert, flott fjellterreng med start og målgang like ved Veggli Fjellstue, Lauhovd. Løypas lengde er ca. 34 km. Det er også lagt til rette for kortere trimløyper med løypelengder på ca. 12 km og ca. 22 km. Trimmere kan også gå konkurranseløypa på ca. 34 km.

### **Det arrangeres eget barneskirenn under Veggli fjellrennet.**

Skirenn er kl. 12.00 - 14.00 med fellesstart hver halve og hele time. Ca. 1 km på skistadion Premier til alle!

Kontaktperson:

Rune Frogner, tlf. 908 73 166

**Barneskirenn**  
- for de minste

## Orientering

Numedalsserien i orientering 2018:

	Løp:	Kart – område	Løypelegger/ansvar:
29.05.	1. Løp	ikke bestemt	
05.06.	2. Løp	ikke bestemt	
12.06.	3. Løp	ikke bestemt	
19.06.	4. Løp	ikke bestemt	
14.08.	5. Løp	ikke bestemt	
21.08.	6. Løp	ikke bestemt	
28.08.	7. Løp	ikke bestemt	
04.09.	8. Løp	ikke bestemt	

### Startkontingenten for serien er:

kr 40,- for voksne

kr 20,- for barn under 16 år.

Fra hovedvei til samlingsplass merkes det med postskjermer.

Start mellom kl 18.00 og 19.00

Premie til alle som deltar i 4 løp eller flere.

### Kurs:

Kurs i bruk av kart og kompass 15. mai, kurs/treningsløp 22. mai

(påmeldingsfrist 30. april).

### Turorientering:

Det blir lagt ut poster både på Vegglijfjell syd og Vegglijfjell nord. Postene blir liggende ute fra 15. juni til 15. september.

Turorienteringskonvolutter fås kjøpt på YX Veggli Auto (bensinstasjonen i Veggli sentrum).

Har du spørsmål – ta kontakt med Solfrid Holtan, tlf. 930 46 959 eller på e-post: s-holta@online.no

## Turn

*TURNGRUPPA'S AKTIVITETSPPLAN vår 2018*

### Mandager

**Oppstart 15.01.18**

Kl. 17.30 – 18.30

Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 1.-3. klasse

Trenere: Malin, Veronica, Marius og Vetle.

Kl. 18.30 – 19.30

Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 4.-6. klasse

Trenere: Malin, Veronica, Marius og Vetle.

Kl. 19.30 – 21.00

Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 7. klasse +

Trenere: Mona og Helle.

### Torsdager

**Oppstart 18.01.18**

Kl. 17.30 – 18.15

fra det året de fyller 3

SMURF\*\*

Trenere: Amalie, Oda Maria og Kristiane.

Kl. 18.30-20.00

Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 7. klasse+

Trenere: Mona og Helle.

### All trening er i Rollagshallen på Idrettsskolen i Rollag

*\*\*det kan være noe behov for hjelp av foreldrene.*

Treningsavgift: Kr. 200 for smurf, kr. 300,- for de andre partiene.

Faktura sendes ut på mail/papir. Alle må i tillegg betale medlemskap i ROV IL, denne blir tilsendt fra kasserer i ROV IL.

26. februar - 2. mars vinterferie, ingen trening

26. mars - 2. april påskeferie, ingen trening

Lørdag i mai Numedalsstevnet, Norefjord (info kommer)

26. - 27. mai Barnekretsturnstevne, Gol

### ROV IL TURNGRUPPE

Aina Svingen, tlf. 986 61 843

e-post: rovtturngruppe@gmail.com

# Aktivitetstilbud fra Rollag og Veggli Idrettslag

1. halvår 2018



www.rovil.no