



# Aktivitetstilbud fra Rollag og Veggli Idrettslag

Høst 2016



[www.rovil.no](http://www.rovil.no)

# Fotball

Har lyst på en morsom og fartsfylt aktivitet?

Liker du å spille på lag?

Da er dette tilbudet for deg.

Vi ønsker gamle og nye fotballspillere velkommen på fotballtrening på Mogan stadion i Veggli.

## **OVERSIKT TRENINGSTIDER MOGAN HØST 2016:**

Tirsdag	17.30-19:	J12 jenter 6.-9. klasse	Trenere: Sigurd/Torgeir
	17-19:	G13 gutter 7.-9. klasse	Trener: Arnvid
Onsdag	18-19:	G8 gutter 2.-3. klasse	Trener: Øystein
	18-19:	J9 jenter 2.-5. klasse	Trenere: Geir/Monika
	18-19.30:	G10 gutter 4.-6. klasse	Trene: Stein Ivar
Torsdag	17.30-19:	J12 jenter 6.-9. klasse	Trenere: Sigurd/Torgeir
	17-19:	G13 gutter 7.-9. klasse	Trener: Arnvid
Søndag	19-21:	Oldboys (oppstarttidspunkt ikke avklart)	

Alle treninger starter i uke 33.

Ole Terje Berglien starter også fotballaktivitet for 1. klasse.

*Mer info kommer.*

E-post: [rov.fotball@gmail.com](mailto:rov.fotball@gmail.com)

Kontaktperson: Solveig Kongsjorden, tlf. 415 18 589

# Hopp

Inne trening i Rollagshallen på Idrettsskolen:

- Starter mandag 24. oktober, kl. 18.00-20.00

Opplegg inne trening:

- 18.00-ca. 18.45, fysisk aktivitet, med lek og moro.  
Lek/balls spill, spenst og balanse trening, samt hoppteknisk trening.
- Ca. 19.00-20.00, svømming/bading.

Utetrening i Gaarderbakken, Veggli:

Starter opp når snøen kommer og varer til ca. 20 mars.

Mandager 18.00-20.00

Torsdager 18.00-20.00

Bakkestørrelse:

3m – 8m – 17m – 35m – 60m

*Hopp-utstyr kan leies av hoppgruppa.*

***Hoppgruppa ferdigstiller plast i de 2 minste bakkene.***

***Åpning av plastbakkene våren 2017.***

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 og februar. 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 Vegglijfjell og løypene til Rollagsfjell sti og løypelag.

Langrennsgruppa ønsker å støtte opp rundt eventuelle initiativ knyttet til organisert langrennstrening.

## Vegglifjellrennet 2017

Rollag og Veggli idrettslag ved langrennsgruppa arrangerer det 16.

Vegglifjellrennet den 25. februar 2017.

Løpet går på Vegglijfjell i variert, flott fjellterreng med start og målgang like ved Veggli Fjellstue, Lauhovd. Løypas lengde er ca. 32 km. Det er også lagt til rette for kortere trimløyper med løypelengder på ca. 11 km og ca. 21 km. Trimmere kan også gå konkurranseløypa på ca. 32 km.

## Det arrangeres eget barneskirenn under Vegglifjellrennet.

Skirenn er kl. 12.00 - 14.00

Ca. 1 km på skistadion

Premier til alle!



Kontaktperson:

Rune Frogner, tlf. 908 73 166

# Orientering

## Numedalsserien i orientering 2016:

	Løp:	Kart – område	Løypelegger/ansvar:
24.05.	1. Løp	Norefjord	Tov Sandnæs
31.05.	2. Løp	Idrettsskolen Rollag	Sølvi Pettersen/Steinar Berthelsen
07.06.	3. Løp	Rollag skole	Ivar Strand Slette/Tore Tisthamar
14.06.	4. Løp	Rollag v/Tråen	Dea H. Storaas/Knut Halvor Traaen
16.08.	5. Løp	Tunhovd	Levor Solbakken m.fl.
23.08.	6. Løp	Elhovd-Vegglijfjell nord	Odd Hagen
30.08.	7. Løp	Skjærbrekka-Vegglijfjell syd	John O. Løvås-Kleivan
06.09.	8. Løp	Veggli skole	Odd-Eldar Tveiten

### 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.

### 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

***Bli med – orientering er gøy!***

# Turn

## **TURNGRUPPA'S AKTIVITETSPLAN**

### **Mandager**

**Oppstart 05.09.16**

Kl. 17.30 – 18.30  
Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 1.-3. klasse  
Trenere: Ine, Malin, Ola og Kristian.

Kl. 18.30 – 19.30  
Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 4.-6. klasse  
Trenere: Mia, Synne, Kristian og Ola.

Kl. 19.30 – 21.00  
Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 7. klasse +  
Trenere: Hanne Karine, Mona, (Marte, Ann Kristin).

### **Torsdager**

**Oppstart 08.09.16**

Kl. 17.30 – 18.15  
fra det året de fyller 3

SMURF (FORELDRE OG BARN PARTI)\*\*  
Trenere: Amalie, Veronica, (Hege Frogner).

Kl. 18.30-20.00  
Jenter og gutter

TRAMPETT OG TURN 7. klasse+  
Trenere: Hanne Karine, Mona, (Marte, Ann Kristin)

### **All trening er i Rollaghallen på Idrettsskolen i Rollag**

*\*\*Smurf partiet har fått to trenere, men det vil være behov for noe hjelp av foreldrene fortsatt. Alle er velkomne på første trening til å se hvordan dette organiseres.*

**FORELDREMØTE PÅ ALLE PARTIER PÅ FØRSTE TRENING DER DET BLIR VALGT 2 FORELDREKONTAKTER.**

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

Faktura sendes ut på mail.

Alle må i tillegg betale medlemskap i ROV IL.

Uke 40  
26.11.16

Høstferie, ingen trening  
Juleavslutning

### **ROV IL TURNGRUPPE**

Aina Svingen, tlf. 986 61 843, e-post: ainasv@online.no