



Årshjul 2025

Dette er et dynamisk dokument hvor ting kan endres. Viktig at dere sjekker ukesinfo på face.

Vil samtidig informere om at 25 m banen er forbeholdt bane og rekrutt.
SWS trener i egen celle, eller der det ikke er i konflikt med andre oppsatte treninger.
Silhuett, benk og PPC trener på månen.

Januar

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1			1	2 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol.	3	4	5
2	6 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	7 Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	8 Felt- trening	9 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol	10	11	12 Hagle
3	13 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	14 Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	15 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening	16 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Valgfag sportsskytin g. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol.	17	18	19
4	20 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	21 Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	22 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening Styremøte	23 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol.	24	25 Dynamisk Vintercup Månen, Dyno celler	26 Hagle
5	27 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	28 Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	29 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	30 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Valgfag sportsskytin g. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk medlems- møte kl. 18.30	31		

Februar

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5						1	2
6	3 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	4 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	5 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening	6 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol.	7	8 Svartkrutt- kurs. Klubbhus og 25m banen. Kl.9-15.	9 Hagle
7	10 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	11 Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	12 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening	13 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Valgfag sportsskytin g. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol.	14	15 Dynamisk Frozen – bygging Månen, Dyno-celler	16 Dynamisk Frozen – bygging Månen, Dyno-celler
8	17 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	18 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. Egen- trening kl. 18-20. Månen og storcella	19 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening	20 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol.	21	22 Dynamisk Holtefjell Frozen Pre-Match Månen, Dyno-celler	23 Dynamisk Holtefjell Frozen Main-Match Månen, Dyno-celler
9	24 Politiet. Kl 8- 14 på 25m Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	25 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Dynamisk rifle. Egentrening kl. 18-20. Månen og storcella	26 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Felt- trening Styremøte	27 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol.	28		

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Mars

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9						1 Dynamisk Vintercup Månen, Dyno celler	2
10	3 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	4 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	5 Felt- trening	6 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	7	8	9 Hagle
11	10 Politiet. Kl.8- 14 på 25m Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	11 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	12 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	13 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	14	15 Dynamisk kurs 25 m/dyno celler	16 Dynamisk kurs 25 m/dyno celler
12	17 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	18 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	19 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	20 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	21	22 Dynamisk Vintercup Månen, Dyno celler	23 Hagle
13	24 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	25 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	26 Felt-trening	27 Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	28	29	30
14	31 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen						

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

April

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
14		1 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	2 Felt- trening	3 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	4	5 Dynamisk Vintercup Månen, Dyno celler	6 Hagle
15	7 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	8 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	9 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	10 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	11	12	13
16	14	15 Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	16 Felt- trening	17 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	18	19	20 Hagle
17	21 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	22 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	23 Felt-trening	24 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	25 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m	26	27
18	28 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	29 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	30 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m				

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Mai

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18				1 Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	2	3	4 Hagle
19	5 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	6 Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	7 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	8 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	9	10	11
20	12 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	13 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	14 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	15 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	16	17	18 Hagle
21	19 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	20 Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	21 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	22 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol PRS kl. 17.00 på Månen	23	24 Holtefjell Masters Spring Rifle Pre-Match Månen/Dyno celler	25 Holtefjell Masters Spring Rifle Main-Match Månen/Dyno celler
22	26 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	27 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	28 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	29 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	30	31 Holtefjell Masters Spring HG/PCC Pre-Match Månen/Dyno celler	

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Juni

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
22							1 Holtefjell Masters Spring HG/PCC Main-Match Månen/Dyno celler
23	2 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	3 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	4 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt – trening.	5 Valgfag sportsskyting. Klubbhus + 25m kl. 15-18 Felt. dagnad. Klargjøring til stevne. 17.30 – 21.00 Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	6	7	8
24	9 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	10 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	11 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt-trening	12 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	13	14	15 Hagle
25	16 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	17 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	18 Felt-trening	19 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	20	21	22
26	23 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	24 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifleskyting. kl. 18.00 – 21.00 på Månen og storcella	25 Felt- trening	26 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	27	28	29 Hagle
27	30 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen						

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Juli

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
27		1 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	2 Felt- trening	3 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	4	5	6
28	7	8 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	9 Felt- trening	10 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	11	12	13
29	14	15 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	16 Felt- trening	17 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	18	19	20
30	21	22 Dynamisk rifle. kl. 18- 20. Månen og storcella	23 Felt- trening	24 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	25	26	27
31	28 NM felt	29 NM felt	30 NM felt	31 NM felt			

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

August

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
31					1 NM felt	2 NM felt	3 NM felt
32	4	5 Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	6 Felt- trening	7 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	8	9	10 Hagle
33	11	12 Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	13 Felt- trening	14 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	15	16	17
34	18 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	19 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	20 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt- trening	21 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	22	23	24 Hagle
35	25 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	26 Dynamisk rifle. kl. 18-20. Månen og storcella	27 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Felt - trening	28 Politiet. Kl. 8-14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	29	30	31

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

September

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
36	1 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	2 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	3 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	4 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	5	6	7 Hagle
37	8 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	9 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	10 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening Sikkerhets- kurs 18.30	11 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	12	13	14
38	15 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	16 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	17 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	18 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	19	20 Holtefjell Masters Fall Rifle Pre-Match Månen/Dyno celler	21 Holtefjell Masters Fall Rifle Main-Match Månen/Dyno celler
39	22 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	23 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	24 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening Styremøte	25 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	26	27 Holtefjell Masters Fall HG/PCC Pre-Match Månen/Dyno celler	28 Holtefjell Masters Fall HG/PCC Main-Match Månen/Dyno celler
40	29 Rekrutt kl. 19.00 - 21.00 på 25m banen	30 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella					

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Oktober



Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
40			1 Felt- trening	2 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	3	4	5 Elg-jakt
41	6 Elg-jakt Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	7 Elg-jakt Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	8 Elg-jakt Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt - trening	9 Elg-jakt Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Felt. dugnad. Klargjøring til stevne. 17.30 – 20.00 Dynamisk pistol.	10 Elg-jakt Politiet. Kl. 8- 14 på 25m	11 Elg-jakt	12 Elg-jakt
42	13 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	14 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	15 Felt- trening	16 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	17	18	19 Hagle
43	20 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	21 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	22 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening Styremøte	23 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	24	25	26
44	27 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen	28 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	29 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening Sikkerhets- kurs 18.30	30 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	31		

November

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
44						1	2 Hagle
45	3 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	4 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	5 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	6 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	7	8	9
46	10 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	11 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	12 Felt- trening	13 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	14	15	16 Hagle
47	17 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	18 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	19 Politiet. Kl.14 - 20 på 25m Felt- trening	20 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	21	22	23
48	24 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	25 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	26 Politiet. Kl. 14 -20 på 25m Felt- trening Styremøte	27 Bane, Kl.18 – 21 på 25m banen Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	28	29	30 Hagle

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv

Desember

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
49	1 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	2 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	3 Politiet. Kl.14 – 20 på 25m Felt- trening	4 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	5	6	7
50	8 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	9 Nybegynner rekrutt kl. 19 på 25 m Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	10 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Felt- trening	11 Politiet. Kl. 8- 14 på 25m Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	12	13	14 Hagle
51	15 Rekrutt kl. 19.00 -21.00 på 25m banen.	16 Dynamisk rifle kl. 18-20. Månen og storcella	17 Felt- trening	18 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	19	20	21
52	22	23	24	25 Bane, Kl.18 – 21 på 25m Dynamisk pistol. PRS kl. 17.00 på Månen	26	27	28 Hagle
1	29	30	31				

Postadresse
Postboks 269
3301 Hokksund

Hokksund Pistolklubb
post@hokksundpistolklubb.no
Orgnr: 988 259 551

Besøksadresse
Rakkestadseterveien 190
3330 Skotselv