

Skidsektionens skidträning

höst/vinter 2021/2022



Vår vision:

Att under lekfulla former träna barnens kondition, balans, styrka, motorik och spänst och ge dem förutsättningar för ett livslångt intresse för skidåkning och en hälsosam livsstil.

Vi börjar med barmarksträning med olika slags lekar med inriktning på rörelseträning, tränar teknik och springer med stavar. När snön kommer åker vi skidor på riktigt. Det viktigaste är att barnen har kul.

Träningsavgift:

Vi kommer, liksom tidigare säsonger, inte ta ut någon träningsavgift under kommande vinter 2021-2022. En förutsättning för detta är att föräldrar ställer upp och jobbar på de evenemang som genererar pengar till skidsektionen, så boka redan nu in **Svenska skidspelen 10-13 mars 2022** samt **Träflasklöpet 11:e september 2022**.

Vi har också beslutat oss för att nu under hösten fortsätta **sälja Ullmax**.

Sponsorer? Kanske jobbar du med något företag eller har kontakter som kan tänka sig att sponsra vår verksamhet? Hör då av dig till någon av oss tränare för mer information.

Däremot måste alla deltagare vara medlemmar i Sundborns GOIF.

Medlemsavgift för föreningen är per kalenderår:

Enskild 200 kr

Familj (barn under 18 år) 400Kr

Träningar:

Måndagar 18:30-19:30 - barmarksträning för alla grupper, tills snön kommer.
Elljusspåret vid Föreningsgården (Skidstadion).

Torsdagar 18:30-19:30 - barmarksträning vid Föreningsgården. När **tidig snö träning** drar igång så kommer de äldsta barnen att åka på Lugnet, vilket brukar ske någon gång i slutet på oktober/början på november. Samling 18.00 Föreningsgården för gemensam avfärd och ev samåkning. Endast tränare får vara med (dvs vill du som förälder åka så måste du ha köpt ett spårkort). De vill inte heller ha några personer med vanliga skor på området då detta smutsar ner snön.

När snön kommer blir det skidträning för alla grupper måndagar och torsdagar i Sundborn.

Tre barngrupper :

Vår vision är att vi även denna säsong ska ha tre grupper med lite olika upplägg. ca 5-7 år (Guldgruppen), ca 8-9 år (Svarta gruppen) och ca 10 och uppåt (Diamantgruppen). Men, antalet barn på träningen och antal tränare på plats kan påverka.

Innan snösäsongen sätter igång är det bra om barnen tar med sig en **pannlampa** och **stavar** till träningen.

Under snösäsongen kommer den Svarta gruppen och Diamantgruppen att köra **Jämn** vecka = **Jämt** valla (klassisk stil).

Vi hoppas också att få igång en grupp med vuxna som tränar samtidigt med barnen så kom gärna ombytt som förälder om du är sugen på att träna! Denna grupp kommer att få träna med Diamantgruppen när det passar.

Tränare:

Är du intresserad och kan tänka dig att bli tränare så säg till. Som tränare för exempelvis den minsta gruppen behöver man inte heller vara något proffs på skidåkning, om nu det skulle kännas avskräckande. Du kommer då att erbjudas gå Skidförbundets skidtränarutbildning.

Spåren:

Spåren sköts helt ideellt och för er som vill lämna ett **frivilligt bidrag** så går det att göra på
Bankironr: 423-6360
Swishnr: 123 553 37 57

Ibland utlyses **arbetsdagar** på spåren eller vid föreningsgården som ännu är under upprustning och då är det bra om så många som möjligt kan ställa upp, åtminstone vid något tillfälle. Det går bra att ta med barnen vid dessa tillfällen!

Tävlingar:

Anmälan till tävlingar kan göras via IdrottOnline. Mer information om hur detta görs finns på

Laget.se

www.laget.se/SundbornsGolF-Skidor/Page/429382

Idrott Online

<https://idrottonline.se/SundbornsGOIF/Skidor/anmalantiltavling>

Klubben står för barnens anmälningsavgift om den sker inom ordinarie anmälningsstid.

Tävlingskalender (förslag på lopp i vår närhet):

Datum Lopp	Arrangör	Klasser	Stil
11/12 -dec Björnjakten	Älvdalens IF SK	HD 7-21	F+K
16-dec Kretstävling	Falu IK	HD 9-14	F
18-dec Järnspelen	Dala-Järna IK	HD 7-21	F (sprint)
31-dec Kanonloppet	Hedesunda IF	HD 0-21	F
8/9 -jan Mora-pinglan	Mora IK	HD 7-17	F+K
23-jan Valboracet	Valbo AIF	HD 0-16	F
5-feb Högbo skidan	Högbo GIF	HD 0-16	K
12-feb Tunaloppet	Stora Tuna IK SK	HD 0-21	F
13-feb Lilla Maserloppet	Kvarnsv. GOIF SK	HD 0-16	K
14-feb Gevleskejten	Gävle SK	HD 0-21	F
19/20-mar Lilla Skidspelen	Falu IK	HD7-21	F + stafett

Kretstävlingar:

Nytt för i år är att ett antal klubbar bland annat Korsnäs och Falu IK bjuder in till kretstävlingar, och vi hoppas också kunna anordna en deltävling i anslutning till familjedagen. Preliminärt torsdag den 17:e februari.

Familjeläger:

Familjeläger är preliminärt planerat till den **26:e till 28:e november i Orsa Grönklitt**. Fokus på detta läger blir liksom tidigare år träning men också gemenskap och att ha roligt. Intresseanmälningar kommer att tas upp inom kort.

Familjedag och Sundbornsmästerskapen (SM):

I år hoppas vi kunna anordna vår familjedag och Sundbornsmästerskapen vid föreningsgården **lördag den 19:e februari (vecka 7)**.

Träningskläder:

På träningarna rör vi oss, bra kläder för barnen är skor som går att springa i och lagom varma kläder. Gärna lager på lager så att de lätt kan klä av sig om det blir för varmt eller klä på sig om det blir för kallt. Vintertid handskar/vantar som fungerar bra med stavar, men som också håller barnet hysat torrt och varmt.

Designade tränings- och fritidskläder finns att köpa. Skidsektionen har tagit fram dessa plagg med en neutral Sundborns Golf logo så att de ska passa alla medlemmar oavsett sport.



Kläderna finns i barnstorlek från 130 samt i dam- och herrstorlekar.

Prisexempel: Jackan kostar ca 799:-

Eventuella frågor besvaras av Jon Norberg Tel 070-275 33 21

Utrustning:

För de barn som inte har egen utrustning (**rullskidor, skidor, stavar** och **pjäxor**) finns låneutrustning. Till träningarna är det annars bra att ha en **pannlampa**.

När snön kommer kommer vi att försöka erbjuda **vallahjälp** en stund innan träningen för de barn som inte kör vallafritt (vilket för övrigt fungerar alldeles utmärkt i lägre åldrar).

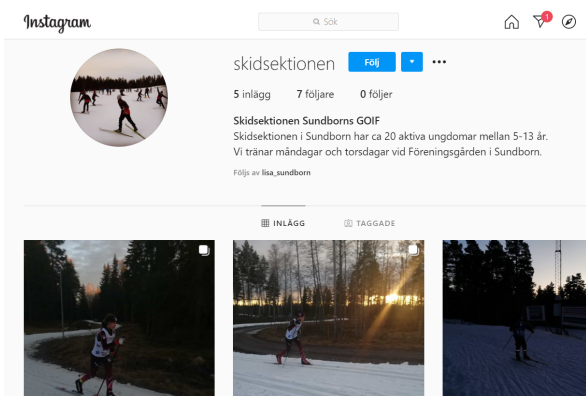
Information:

Information om skidträningen kommuniceras primärt via **Laget.se** men även den tidigare **Messenger-gruppen** kommer leva kvar eäi en övergångsperiod. Så se till att du blir inbjuden till denna grupp.

Under **Laget.se** finns mycket information, bla kalendern med alla träningar och tävlingar inlagda. Kalendern kan man enkelt prenumerera på enligt de instruktioner som finns på **Laget.se**. **Laget.se** finns både som app och web-version.

Hemsidan som ligger under www.laget.se/SundbornsGolf-Skidor är inte helt lätt att hitta i till en början, men under fliken "Mer" har vi lagt in mycket bra information (även mycket från gamla hemsidan).

Vi finns också på **Instagram**. #skidsektionen



Fundera på och meddela Gunilla Niss-Jonsson ifall det är okej att bilder på ditt barn (eller kanske du) återfinns där eller i annat sammanhang.