

Informationsblad VAIF Skidor

**Informationsblad – VAIF Skidor**

Längdskidåkning ger en bra och skonsam träning för hela kroppen och passar för hela familjen. För att få en trevlig och behaglig upplevelse i spåret krävs god teknik och kondition vilket man får genom att träna med VAIF. Välkommen till oss!

Hos oss i VAIF är alla välkomna. Från nybörjaren till elitsatsaren. Vi har en god bredd bland föreningens medlemmar vilket ger oss roliga och utmanande träningstillfällen. Hos oss är du, gammal som ung, alltid välkommen. Du väljer själv om du vill vara med att tävla eller nöjer dig med att vara med på våra roliga träningar. Alla hjälps vi åt för att verksamheten ska flyta på.

Som ny och gammal i VAIF finns det en del saker som kan vara bra att känna till.

**Träning**

Som längdåkare tränar du året om. När snön inte finns är det barmarksträning som gäller. Redan på försäsongen tränar vi kondition, balans och styrka vilket ger grunderna för bra skidåkning när snön väl kommer.

**Träningsgrupper**

Vi har flera olika träningsgrupper från barn till vuxen och nya medlemmar är välkomna till den grupp som passar bäst. Barn och ungdomar delas in i olika grupper beroende på ålder och förmåga. Föräldrarna till de allra yngsta ombedes att finnas i närheten när barnen tränar för att finnas behjälpliga för tex toalettbesök mm.

**Plats**

Åbyvallen i Valbo är föreningens hemarena men utifrån tillgången på snö kan träning även ske i Högbo. Även träning på annan plats kan förekomma. Aktuell info om plats och tid inför träning sker via laget.se.

**Skidkort i Högbo Bruk**

För skidkort till Högbo ansvarar familjerna, den ingår inte i VAIFs träningsavgift. Kortet köpes i Högbo.

**Utrustning**

För de yngre barnen är vallningsfria skidor att föredra. Skidorna bör såklart förnyas och utvecklas tillsammans med barnet när det blir äldre och växer. Fråga gärna tränarna för mer info. I klubbstugan finns också viss låneutrustning, främst för de yngre åldrarna. Vill man låna från denna pratar man med sin närmsta tränare.

**Inför och efter träning**

Tänk på att fysisk aktivitet innebär ansträngning därför är det viktigt att barnen är påfyllda med ny energi när de kommer på träning liksom att alla kroppens behov är tillgodosedda (toalettbehov görs innan träning). Efter träningen är det också bra att fylla på med ny energi så att kroppen kan återhämta sig på bästa sätt.

**Kläder**

Längdskidor innebär aktiv rörelse för hela kroppen. Vårt mål är att vara utomhus och för detta krävs det bra kläder som barnen kan träna och ha roligt i, tänk lager på lagerprincipen. Med olika lager kan man ta av sig om det blir för varmt och svettigt. Inför varje höst kan man köpa längdkläder via föreningen. Föreningen har en Köp och säljsida på Facebook ”Valbo AIF Skidor Köp och sälj” gå gärna med här för att kunna köpa begagnad utrustning och kläder.

**Bli medlem**

Efter att man har provat på träningen några gånger är det dags att betala in medlemsavgiften. ”Valbo AIF” heter vår huvudförening och vår under förening heter ”Valbo AIF skidor”. Detta innebär att det är två avgifter som betalas. Den första till huvudföreningen där orientering mfl ingår och den andra till oss.

**Vid tävling**

Klubben har inga krav på att medlemmarna skall tävla men vi uppmuntrar till tävling då det ofta upplevs som något roligt och ett mål med träningen. För de yngsta tävlande är det ingen tidtagning och resultatlistan presenteras oftast i bokstavsordning. För de äldre ungdomarna finns det tävlingsdräkter att hyra av föreningen, de minsta barnen finns inga krav på dräkt. Medlemmarna anmäler sig själv till varje tävling via Tävlingskalender som nås via laget.se under fliken ”Tävlingar”.

Viktigt att tänka på, för både tävlande och övriga, är att aldrig åka mot färdriktningen med tanke på säkerheten. Självklart hejar vi på alla tävlanden oavsett klubb, då bidrar vi till positiva och roliga tävlingar för alla.

Utifrån Svenska skidförbundets regler får alla barn som ställer upp i tävling ett pris. Vid serietävlingar, som klubbens egna löptävling eller 6-skidan, krävs det att man är med ett visst antal gånger för att få ett pris.

**Ideell förening**

Valbo AIF skidor är en ideell förening som helt drivs av ideella krafter. Det är därför viktigt att alla medlemmar hjälps åt så att klubben kan ta hand om alla våra aktiva. Det finns många olika sätt för klubbens föräldrar och ungdomar att bidra. Att vara volontär vid tävlingar, ledare för ungdomarna eller ingå i styrelsen och valberedning är några exempel. Årsmötet hålls i augusti varje år. Kontakta ordförande Marcus Larsson för mer information.

**Sponsring**

Klubben tar tacksamt emot alla typer av sponsring för att ge en ännu bättre helhetsupplevelse för våra unga. Tack vare tidigare sponsring har vi kunnat halvera priserna på barnens träningskläder. Vi tar också tacksamt emot sponsringen som kan användas när vi säljer fika vid våra aktiviteter alternativt att nyttjas som priser.

Vi hoppas kunna räta ut några frågetecken för våra nya medlemmar med detta informationsblad och samtidigt hälsa hjärtligt välkomna till en förening som tycker om att ha roligt tillsammans.

**Välkomna till oss!**

# Bli medlem

# Betalning

**Avgift 1 Medlemsavgift**

* Till moderföreningen Valbo AIF
* Medlemsåret är ett år från och med att din betalning har kommit in.  
  Ungdom 150:- Upp till 20 år Vuxen 250:- Familj 350:- och då ingår hemmavarande barn upp till 20 år.
* Sänds automatiskt ut varje kalenderår. Har du inte fått det se till att du betalar in avgiften till vårt bankgiro 5887-7978 och anger namn, adress, födelsedata (Personnummer) samt gärna sektion ”skidor” för de som ska omfattas av medlemskapet. Ta kontakt med [info@vaif.se](mailto:info@vaif.se) för frågor.

**Avgift 2 Aktivitetsavgift**

* Till Valbo AIF sektion Skidor
* Avgiften betalas per skidsäsong (höst-vår) och kommer sändas ut via mail varje höst.
* Enskild medlem a´ 600 kr.
* Familj 1100 kr och då ingår hemmavarande barn upp till 20 år. Var noga med att skriva namn och fullständigt personnummer på samtliga personer i familjen som betalningen gäller.
* Betala på bankgiro 5887-7630.