# Föräldrainformation 2013-2014

# Träningen:

Vi gör om grupperna till i år och kallar dem Fortsättningsgruppen resp. Utvecklingsgruppen. Vi tränare bestämmer vilka som ska vara med i de olika grupperna men som riktlinje kan man säga att för att vara med i Utvecklingsgruppen ska man behärska de olika växlarna i både klassiskt och skate samt orka åka ett varv på spåret i bra fart och utan att stanna och inte minst ha viljan att träna för att bli bättre! Båda grupperna tränar på tisdagar 18.30 och tränare är Robert Hedberg för Fortsättningsgruppen och Anna Adolfsson för Utvecklingsgruppen. På torsdagar 18.30 kommer det vara fri träning med fokus på att köra distans och tränare är Robert Hedberg. Vi kommer att träna skidåkning i både klassisk och fri stil. På träningarna behöver förälder (eller motsvarande) vara kontaktbar och ha möjlighet att hämta sitt barn, man får gärna vara med och åka skidor!

# Medlemskap i TAIK + träningsavgift:

Barnet ska vara medlem i TAIK och betala en träningsavgift på 300kr. Vi kommer att ha med betalterminal till någon av träningarna så träningsavgiften kan betalas med kort. För det får man träningarna, startavgifter i tävlingar betalda och rabatt på skidprodukter på Team Sportia.

# Sjukdom:

Vid feber och halsont ska man inte vara med och träna. Informera oss tränare om barnet har någon sjukdom som det kan vara bra att vi känner till, t.ex. diabetes eller astma.

# Utrustning:

Man ska vara klar med skidorna på när träningen börjar 18.30, kommer man försent är det föräldraansvar att leta reda på oss och lämna barnet.

Skidor: längd +/-10cm barnets längd. Viktigt att man kan trampa ned så man får fäste. Vi kommer att variera mellan klassiskt och skate den här säsongen och om man kör på samma skidpar så tar man bort fästvallan innan skateträning. Skidornas spann är väldigt viktigt och man kan få hjälp att kolla det på Team Sportia.

Stavar: längden ska vara till mitten/överkant på axeln för klassisk åkning och för skate kan de gärna gå till hakan, det är bättre att de är för korta än för långa och har man ett par stavar till både klassiskt och skate ska de vara anpassade för klassisk åkning. Viktigt att handremmen sitter rätt och inte är för lång samt att barnen själva kan ta på sig stavarna.

Kläder: ta inte på barnen för mycket, de bli varma under träningen. Ta hellre lager på lager så de kan ta av sig om det blir för varmt.

Begagnad utrustning kan man med fördel köpa och sälja på Laget.se (se *Kontaktvägar*), använd Gästboken på skidsektionens förstasida.

# Valla:

Tips på vilken fästvalla som funkar vid olika förutsättningar kan ni få av oss. Vallakväll kommer ordnas om intresse finns.

# Köldgräns:

-15˚C, vid gränsfall kolla Laget.se eller ring oss, tänk på att vi kan ställa in träningen ganska sent.

# Tävlingar:

Anmälan till tävlingar sköter man själv via en länk på Laget.se. Det finns en instruktion under *Dokument* och är det någon tveksamhet så är det bara att fråga oss ledare. Det är jättekul att vara med på tävlingar och man behöver inte tänka på vilken placering man kommer på utan det kan vara en bra motivation för att träna.

# Tavelsjörännet, vår hemmatävling 22/2:

Till vår egen tävling behöver vi hjälp av föräldrar med att vara banvakter, baka, sälja fika, grilla hamburgare osv.

# Kontaktvägar:

Laget.se ni har alla fått inloggningsuppgifter så ni kan logga in och uppdatera kontaktinformationen, MYCKET VIKTIGT, vi kommer att använda oss av SMS och mejl för att tala om ändringar inför träningen. Vi kommer bara ha en lagsida som heter Tavelsjö AIK Fortsättning där all information läggs ut men det kan vara så att den bara är riktad mot en av grupperna så var observant på att informationen rör ert barns grupp.

För att komma i kontakt med oss ledare:

Robert: 090-602 33, 073-056 11 78 Anna: 073-290 02 68 robert.hedberg@tavelsjo.se anna.adolfsson@heinestams.se