



## Att träna skidor med DGoIF 2011-2012

Välkommen att träna och lära dig åka skidor med Domnarvets GoIF. Vi har träningar för alla ungdomar från 6 till 16 år, oftast i markerna kring Bergebo.

Inom Domnarvets GoIF vill vi ge våra barn och ungdomar ett livslångt intresse för både skidor och orientering, både på motions och på elitnivå. En klubb för alla där idrottsgrenarna växlar mellan årstiderna med orientering på sommaren och skidor på vintern.

### Träning skidor

Träning och andra aktiviteter går enkelt sagt ut på att lära sig att åka skidor bra, ha kul och att alla ska kunna vara med. Träningen ska vara lekfull och varierad där både flickor och pojkar ska kunna utvecklas efter egna behov och utvecklingsnivåer, tävlingsmomentet kommer in som ett naturligt steg vid lokala klubbträningar såväl som i träning.

Det blir ofta roligare om man är lite förberedd innan träningen, därför samlas vi alltid en kvart innan. Vad man kan tänka på vad gäller kläder och utrustning står i faktarutan "utrustning".

Att ha ätit något innan är också bra. Efter träning bjuds det oftast dricka och något att tugga på för att återhämtning ska bli så bra som möjligt. Vi ser gärna att ni är kvar och använder bastu och dusch för att skapa god social gemenskap.

Varje grupp har en träningsansvarig som tillsammans med övriga tränare i gruppen planerar träningsupplägget. Till de yngre grupperna kan det finnas behov av förstärkning från föräldrarna. Det kan vara allt från att placera ut koner till att värma frusna händer och gräva fram barn ur snödrivan.

#### Tränar stab 2011-2012

Skogs/skid-lek

Tigrarna

Björnarna

9-11

12-14

15-16

Annika Berger

Linda Östling

Jessica Eriksson jessica.eriksson@corit.se , Tony Björling 070-7171047

Anders Mases

Anders Bergström 073-091 92 50, Maria Wirgin ,

Per Brandt brandt\_per@hotmail.com

Ola Andersson, olandersson2@spray.se , 076-101 91 13

Per Nordahl, per.nordahl@bahnhof.se

Torbjörn Nilsson, torbjorn.nilsson-alatalo@edu.borlange.se

Erik Yngvesson 073-0646555, erik.yngvesson@bahnhof.se

Eva Lång 070-6209799 eva.lang@cad-q.se

Sofia Seränpää, 070-6055654 sofia.sepanmaa@hotmail.com

Jonas Engdahl, jonas.engdahl@ssab.com, 070-6962478.

### Träning information

#### Träningskvällar

**Tisdagar och torsdagar, samling 17:45 Bergebo.** Är man ny fråga i kiosken vem man skall vända sig till. Det är mycket folk på tisdagar och det kan kännas lite rörigt innan man har koll på allt men våga fråga.

Dusch o bastu efter träning. Mat finns också att köpa efter träningen.

#### Träningsgrupper

Träning sker i olika träningsgrupper. Lite delas det in efter ålder, men mest efter nivå.

#### Rullskidträning/Cykel

Söndagar från hösttermin, oftast på sportfältet. RS gäller 13 år och uppåt.

#### Barmarksträning

Med start i september/oktober.

**Tisdagar:** Alla grupper igång

**Torsdagar:** Distans

Både med och utan stavar men ha alltid med stavar för säkerhets skull

**Lördagar:** Långpass med fika.

#### Skidträning

Kommer igång så snart snön faller, var uppmärksam på mail.

Tisdagar: Klassiskt

Torsdagar: Skate

Skidlek: Varierat

#### Sommarträning

Orientering och alternativ konditionsträning



## Lägerverksamhet 2011-2012

Denna säsong kommer följande läger genomföras, både i klubbens och i dala-distriktets regi.

### **23-24/10 Allägar Mora DSF,**

*Från 11 år. Ett i läger där man får möta, träna och ha trevligt tillsammans med andra klubbar i olika åldersgrupper. Arrangeras av DSF och Mora skidgymnasium.*

### **Dalaläger Grönklitt Skidor. (13-16 år) DSF**

*Ett läger med ofta väldigt bra ledare. Mycket fokus på skidteknik. Kul att träffa folk från andra klubbar. Klubben subventionerar deltagande.*

### **Klubbläger skidor. Grönklitt**

Fokus är att göra något som hela klubben kan delta i, även de som kanske normalt bara orienterar.

Man anmäler sitt intresse och stugor hyrs. Varje stuga sköter sig själv med resa mat etc. Ungdomar (>11år) kommer bo i egen stuga med samordnad mat så att lägerkänsla skapas. Träningsgrupper och aktiviteter efter med behov: Vallakurs, teknikträning, pulkarace mm.

### **Norge, för 13-16 år.**

Liksom ifjol åker vi med ett gäng ledare till Norge, primärt för att åka skidor i vacker fjällterräng. Det går också en tävling, ungdomsbirken för de som vill tävla.

Mer information om respektive läger kommer separat, anmälan som regel i pärmen Bergebo.

Kom ihåg att kolla i pärmen som finns i Bergebo gällande läger o **annat man skall anmäla sig till!**



## Utrustning

### **Stavar**

Stavlängdsrekommendation:  
Skate: 0.9xkroppplängd  
klassisk 0.84xkroppslängd  
Stavgång: 1 dm kortare än klassiska.

Det viktigaste med stavarna är handtaget där remmen ska sitta bra, tränarna hjälper er för att få till rätta stuket.

### **Skidor**

För träning se till att det är ett par som du inte behöver vara för rädd om. Använd gärna rutinerade föräldrar/ledare för råd inför skidval.

### **Valla**

Vid klassisk åkning se till att ha fäste!! Ett basic valla förslag finns att få av Erik Yngvesson.

### **Klädtips**

Att träna och tävla med gemensamma klubbdräkter skapar rätt klubbkänsla

Klä er enligt skikt-modellen med superställ, t-shirt och överdrag. Bylsa inte på för mycket och hoppa över ev regnkläder, de är för täta och man blir onödigt varm inifrån.

Satsa på smidiga skidhandskar men vid kyla se till att ha ett par tumvantar att dra på över.

Vid tävling och annan representation ska alltid klubbens dräkt och mössa användas, sponsorer ger oss pengar för detta och det ser fint ut.

### **Klubbkläder**

Ansvarig: Petra Carlander,  
070-2967975  
Provning och beställning senast tisdag 18/10 i Bergebo



## Tävlingsverksamhet

Tävling är också en del av träningen och att vara med höjer klubbgemenskapen där vi hejar fram och uppmuntrar alla som kämpar. Här är ett axplock av tävlingar som vi tycker är lämpliga. Vi kommer också ha en utsedd tävlingscoach på vissa tävlingar så alla nya får lite hjälp och stöd.

### Fyrklubbstävlingar.

En bra prova på tävling som arrangeras av klubbarna i Borlänge. Årets upplaga inte klart i skrivande stund. Klubbens representant är Ola Andersson.

### Bergeboloppet.

Vår egen tävling som går i januari. Här finns alla möjligheter att prova på att åka och hjälpa till.

### Lilla-SS

Tävling i februari på riksskidstadion i Falun. Kul inramning med ofta många deltagare. Parstafett på söndagen runt en knixig bana.

### Ungdomsvasan 9-14 år, Mora.

Vasaloppsarrangören ser tävlingen som en manifestation för skidsporten. De vill göra den till skidornas "Minimaraton" eller "Lilla lidingölopp", och hur kul är det inte att få ropa "Ur fädrens spår" när man kör om vid kyrktornet... Därför satsar även vi som klubb att prioritera denna tävling. Ett mål för de yngre att se fram emot.

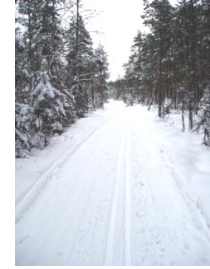
För de som satsar mer finns vid äldre åldrar Kalle Anka cup (13-14), FOLKSAM (15-16) och USM att försöka kämpa sig till.

Under oktober brukar vi vi också ha en buss till *Lilla Lidingöloppet*. Blev i år inställd pga egen orientering

### Anmälningsregler.

Klubben står för ordinarie anmälningsavgift. Efteranmälanstillägg eller uteblivet deltagande utan giltigt förfall bekostas av åkaren. Summeras efter säsongen, se månadsblad för hur man går tillväga om man är sjuk, då står klubben för anmälningsavgiften om man meddelat till Lars.

Vid deltagande vid USM står också klubben för resa och mat enligt gällande normer.



### Hur man anmäler sig till en tävling

Innan du kan anmäla dig så måste du vara upplagd på "Klubben Online". Lämna namn, födelsedatum adress och postnummer till Lars Elisson som är Domnarvets GoIF's administratör ([lars.elisson@bitnet.se](mailto:lars.elisson@bitnet.se)). Han ger även ut lösenord för anmälan.

För andra tävlingar såsom stafetter tar ledarna in era anmälningar.





## Informationsvägar.

### Hemsidan:

[www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com) Alla viktiga dokument rörande ungdomssektion finns under Skidor>ungdomar>

### Träningskalendern

Finns via hemsidan eller länk:

[www.domnarvet.com/orientering/traningskalender.htm](http://www.domnarvet.com/orientering/traningskalender.htm)

### Månadsblad

Ambitionen är att för varje månad skriva vad som händer och månadsbladet distribueras via mail från Agge och ska finnas att hämta på hemsida.

### Bergebo

Vid Bergebo kommer information och anmälningsblanketter till bl.a. läger läggas ut. Vit Pärm!

### Mail

Ibland behövs snabb information komma ut, t.ex. snön har fallit och vi ska åka skidor istället för att springa. Då skickas mail ut. Därför är det viktigt att vår sambandscentral Agge har din mailadress. Agneta Andersson, [agneta.andersson@konferensbyran.se](mailto:agneta.andersson@konferensbyran.se)

### Föräldraverksamhet.

Klubbens verksamhet bygger på ideellt arbete med behov av ledare och funktionärer i olika former. För att ge våra ungdomar så bra verksamhet som möjligt är det en förutsättning att vi som föräldrar ställer upp på något sätt. Som förälder finns det alltid en lämplig uppgift vid t.ex. träning, tävling, läger, underhåll av arena, snö tillverkning etc.

### Medlemsavgift

Ungdom t o m 20 år 150 kr, Äldre 250 kr

Familj (max 2 vuxna) 450 kr

Gäller för både vinter som sommar.

Betalas in via bankgiro 5646-6519 eller plusgiro 29 52 33-1.

Inbetalningskort finns i Bergebo.

Ange alla medlemmars namn, personnr, adress, ev e-mail och telefon.

### Bingolotter

Säljs av alla tävlingsaktiva från 12 år, två lotter per vecka. Kan friköpas för 1200: -/år.

### Övriga utbud.

### Begagnat marknad.

Lämna in eller köp utrustning, skidor, stavar, pjäxor, kläder. Sker under hösten.

### Vallabeställning

Tillfälle att beställa vallor från vallafabrikant till rabatterat pris. Sker under hösten, info kommer.

### Vallakväll

Tillfälle att lära sig mer om vallningens konst.

### Gemensamma aktiviteter

#### **Gödsel försäljning**

Sista helgen i april. Vi säljer trädgårdsprodukter vid dörren. En familjeaktivitet där framför allt barnen är bra säljare och dom vuxna bär och tar betalt. God inkomstkälla.

#### **Valborgsfirande**

Traditionsenligt i Bergebo. Bl.a. lotteriförsäljning och fackeltåg med föreningens ungdomar.

#### **Fixardagar.**

Vid behov på hösten. Iordningställande av skidlekplats mm.

Dec Jan – Snöskottning för skidlek.

#### **Julmarknad i Bergebo**

1:a Advent. Vi hjälper supporterklubben att sälja julsaker, julgodis, julgranar mm.

#### **Krattning**

I april och maj månad. Hjälper Borlänge Energi att hålla parker fina. God inkomstkälla.