



## Att träna skidor med Domnarvets Golf 2024-2025

Välkommen att träna och lära dig åka skidor med Domnarvets Golf. Vi erbjuder träningar för alla ungdomar från ca 5 år och äldre, oftast i markerna kring Bergebo.

Inom Domnarvets Golf vill vi ge våra barn och ungdomar ett livslångt intresse för både skidor och orientering, både på motions- och elit-nivå. En klubb för alla där idrottsgrenarna växlar mellan årstiderna med MTB-orientering / orientering på sommaren och skidor / skidorientering på vintern.

### Träning skidor

Träning och andra aktiviteter går 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. Läs gärna [Blågula Vägen](#) för att se vad vi baserar vår verksamhet på.

Tävlingsmomentet kommer in som ett naturligt steg vid lokala klubb-tävlingar såväl som i träning.

För att träningarna ska kunna starta 18:00 samlas vi 17:45. Detta för att alla ska hinna testa utrustningen och justera ev. fäste innan träningen.

Att ha ätit något innan är också bra. Efter träning bjuds det på vatten och en morot att tugga på sam på tisdagar även mat (bokas senast måndagar 21:00 på hemsidan). Vi ser gärna att ni är kvar och använder bastu och dusch för gemenskapens skull.

### Arbeta i föreningen

Under säsongen ska varje medlem vara funktionär minst 3 gånger på något av klubbens arrangemang till exempel kökstjänst, tävlingar, jobb kring arenan etc. Men vi ser ju jätte gärna att man är med på fler saker för gemenskapens skull. Vi vill även bli fler i skidsektionen och på ledarsidan så vi kan utveckla vårt arbete med barn & ungdomar.

### Träningskvällar

Tisdagar och torsdagar, samling 17:45 Bergebo, start träning 18:00.

### Träningsgrupper

Träning sker i olika träningsgrupper. Grupperna delas in efter ålder, men också efter nivå.

### Rullskidträning

Söndagar från höstterminen. För rullskidor gäller ca 13 år och äldre.

### Barmarksträning

Med start 8 oktober 2024.

Både med och utan stavar men ha alltid med stavar för säkerhets skull. Märk stavarna med namn.

### Skidträning

Kommer igång så snart snön faller, var uppmärksam på info på hemsidan. På snö kör de födda 2014 och äldre två gånger i veckan. Övriga yngre grupper endast tisdagar.

- Tisdagar: Klassiskt
- Torsdagar: Skate

### Sommarträning

Vi rekommenderar DGOLF:s orienteringsgrupper och MTB-orientering.

## Utrustning

### Stavar

Stavlängd rekommendation:

Skate: 0.9 x kroppslängd

Klassisk 0.84 x kroppslängd

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. Fråga gärna andra föräldrar/ledare för råd inför skidval.

Eller besök vår sponsor Cykelcentrum i Borlänge där vi har bra rabatter.

### Valla - En flourfri verksamhet

Vid klassisk åkning se till att ha fäste och tänk på att använda [flourfri](#) valla både på skejt och klassiskt.

### Klädtips

Att träna och tävla med gemensamma klubbdräkter skapar rätt klubbkänsla.

Klä er enligt skikt-modellen med underställ, 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 ger igenkänning.

### Klubbkläder

Beställs via webbshop, se nyhet på hemsidan. Vi har lite till försäljning i klubbstugan.

Sen rekommenderar vi [Domnarvets Golf Köp & Sälj](#) på Facebook.



## Läger 2024-2025

Denna säsong kommer följande läger genomföras, både i klubbens och i dala-distriktets regi. Information om anmälningar osv läggs ut på Domnarvets hemsida löpande.

### Dagläger

De olika träningsgrupperna planerar dagläger. Datum ej satta.

### Allägar i Grönklitt Dalarnas Skidförbund 5-6 oktober

Födda 2009-2014. Ett läger där man får möta, träna och ha trevligt tillsammans med andra klubbar i olika åldersgrupper. Arrangeras av Dalarnas Skidförbund. Lägret har redan varit.

### Snöläger i Grönklitt Dalarnas Skidförbund (födda 2009-2012) 23-24 november

Ett läger med ofta väldigt bra ledare. Mycket fokus på skidteknik. Kul att träffa skidungdomar från andra klubbar. Klubben subventionerar deltagande. Sista anmälningdag 15 november.

### Klubbens Familjeläger i Grönklitt 6 - 8 december

Ankomst från torsdag kväll och avresa söndag efter lunch. Varje familjestuga sköter sig själv med resa mat etc. Ungdomar födda 2014 och äldre bor i "lägerstuga" utan föräldrar (dock med ledare) med samordnad mat så att rätt lägerkänsla skapas. Träningsgrupper och aktiviteter efter behov: Ex: Vallakurs, teknikträning, pulkarace eller liknande.



## Tävlingsverksamhet

Tävling är också en viktig del av skidåkningen. Hela säsongens tävlingskalender samt anmälan hittas genom att klicka på tävlingsanmälan på skidornas sida - [Domnarvets GOLF skidor](#).

### Hur man anmäler sig till en tävling?

Innan du kan anmäla dig så måste du vara upplagd på "IdrottOnline". Lämna namn, personnummer och adress till din tränare. Se instruktioner till ta.skidor.com (anmälningsystemet) på [hemsidan](#)

## Klubbens arrangemang

### USM

Ungdoms SM 31 januari till 2 februari 2025.

### Atomic Bergebo minisprint

Vår egen tävling som arrangeras onsdags kväll 12 mars. Här finns alla möjligheter för barn att prova på att tävla på egen hemmabana. Här förväntas varje tränande barn/ungdom/junior representeras av en vuxen som funktionär.

## Tips på externa tävlingar

**Tunaloppet** arrangeras av Stora Tuna IK skidor

**Björnjakten** i Älvdalen

**Mora Pinglan** i Mora

**Matsboloppet** i Hedemora

**Grönklittsjakten** i Orsa Grönklitt

m.fl. se ta.skidor.com

### Lilla-Skidspelen

22-23 mars på riksskidstadion i Falun. Kul inramning med många deltagare. Intervallstart fristil på lördagen och sprintstafett på söndagen runt en knixig bana.

### Ungdomsvasan 11-16 år, Mora.

Tävling där ungdomarna har möjlighet att känna vasaloppspulsen och gå i mål under den klassiska Vasaloppsportalen i Mora.

### Nationella tävlingar

För de som vill utmana sig mer finns vid äldre åldrar SKi Team Ungdomscup (för 13-14 åringar), Folk-sam Cup (för 15-16 åringar) och USM (15-16 år).

### Stafetter

I klasserna HD 13-14 och äldre så sker uttagningar av klubbens ledare till stafetter. I de yngre klasserna lottas lagen ihop. Info och anmälan aviseras på hemsidan.

För deltagande vid USM står klubben för resa och mat enligt gällande [normer](#).

## Informationsvägar

### Hemsidan:

[domnarvet.com](http://domnarvet.com)

All viktig information läggs ut på hemsidan i första hand.

### Mail

All information om träningar och annat som skickas via mail går via medlemsregistret och ditt barns registrerade uppgifter där. Därför är det viktigt att kontaktuppgifterna för målsman är rätt. Kontrollera med ditt barns tränare om du är osäker. Vi använder SportAdmin. Ladda ner medlemsappen.

### Facebook

En sida där medlemmar kan utbyta vad som sker i klubben



## 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, snötilverkning etc.

### Aktiviteter som är starkt förknippade med vår ungdomsverksamhet och som kräver föräldraengagemang:

#### Matsservering efter träning

Hjälpa till med matlagning i samband med träning: 1-2 gånger per säsong, I huvudsak föräldrar till barn 8-16år.

#### Snösprutning

För att få igång arenan. Intensivt i december och början januari. Alla i klubben plus hjälp från andra klubbar som nyttjar arenan.

#### Våra tävlingsarrangemang

Funktionär, arenahjälp före, efter och under tävling, sekretariat, p-vakt, spårvakt, mat och fika, priser och övrigt fix. Hjälp från alla föräldrar till aktiva barn i klubben. Uppdrag kommer att tillsättas sen får man se till själv att byta om man inte kan.

#### Städning Bäckleund—Borlänge Energi

#### Svenska Skidspelen - funktionärer

## Mat efter träning

Målet är att vi även denna säsong ska erbjuda mat efter träning på tisdagar. Detta är en viktig del i gemenskapen för våra barn och ungdomar.

Föräldrar till barn och ungdomar kommer att tilldelas kökstjänst och kan man inte sin tilldelade kväll får man se till att byta med någon annan.

Bokning av mat görs via hemsidan senast måndagar kl 21:00: [Boka mat](#)



Vi ses i skidspåret