



## IFK Hedemora Skidor säsongen 2024/2025

Varmt välkommen till vår skidförening som ny eller tidigare medlem! Vi är en förening som uppmuntrar hela familjen att vara delaktig i föreningens olika evenemang, stor som liten. Vi har grupper för olika åldrar och som vuxen är man varmt välkommen att haka på träningen i de olika grupperna.

### Våra träningstillfällen

Under barmarksäsongen tränar vi tisdag och torsdag kl 18.30 samt lördag 10.00. Under vardagarna tränar vi ca en timme och på lördagarna lite längre, runt en och en halv timme. Vi samlas allt som oftast vid klubbstugan på Brunnsjöberget, vid eventuella ändringar meddelas det via facebook eller [www.hedemoraskidor.com](http://www.hedemoraskidor.com). Efter träningen på tisdagar och torsdagar bjuder klubben på smörgås och dryck till ungdomarna och kaffe till vuxna. För att detta ska fungera så är det en förutsättning att samtliga vuxna hjälper till med detta. Instruktioner finns i köket och är snabbt gjort om man hjälps åt.

Till träningarna på barmark vill vi att de aktiva har lämpliga träningskläder, springskor, vattenflaska/vätskebalje och ett par stavar för stavgång. Har man inte stavar finns det att låna.

### Våra träningsgrupper

**Grön** – En föräldra-barngrupp med fokus på rörelseglädje. För barn i åldern 4-5 år. Förälder och barn tränar tillsammans och vi träffas på lördagar kl 10.00 under hösten. Ledare är Linda Arvidsson m.fl.

**Blå** – Barn i Fk och klass 1. Även här är föräldrarna delaktiga och gruppen lär sig på ett lekfullt sätt grunderna till skidåkningen. Lek som framförallt tränar balans, koordination, snabbhet och socialt samspel. Ledare Per Jonsson

**Röd** – Barn i klass 2-3. Träningen här är även den fokus på lek som ska träna balans, koordination, snabbhet och socialt samspel. Vi övar mer och mer på de olika teknikerna och möjligheten att komma och ut och testa på att tävla ökar i den här åldern. Ledare är Jenny Simas och Anna Alenius.

**Grå** – Barn i klass 4-5, men även äldre som är nya inom skidåkningen. Fortsatt så är det lekfulla former på träningen men med lite mer fokus på teknik, samt att kunna använda sig av skidåkningens alla växlar. Balans och koordination är fortfarande viktiga bitar att jobba med och gärna i kombination med lite högre fart. Ledare är Martin Åkerman

**Svart** – Ungdomar i klass 6 och äldre. Fortsatt fokus på glädje, rörelse och gemenskap men i den äldsta gruppen så anpassas även träningen för att förbereda ungdomarna på större tävlingar samt på sikt kunna satsa på skidåkningen för den som vill. Vi jobbar mycket med teknik, styrka, snabbhet och även en hel del uthållighet. Här ska individen behärska skidåkningens samtliga växlar samt ha en god träningsvana. Ledare är Sofia Anger Hyttinen

## **Vuxenengagemang och idrottsmiljö**

Den 1:a januari 2020 införde Riksidrottsförbundet krav på registerutdrag för alla vuxna/ledare inom svensk idrottsrörelse. Det betyder att du som engagerar dig i våra barn- och ungdomsaktiviteter ansöker ett utdrag ur belastningsregistret och visar upp för ansvarig i samband med träning på berget. Utdraget visas för Jennie Björklund eller Jenny Simas. Blankett för utdrag finns att hämta hos [polisen.se](http://polisen.se)

Gäller alltså samtliga vuxna som finns med under träningstillfället i träningsgruppen, föräldrar samt ledare.

## **Medlemsavgift**

Styrelsen tar fram medlemsavgifter som godkänns vid årsmötet 23/9. Nya medlemmar behöver ange kontaktpuppgifter i e-post till [info@hedemoraskidor.se](mailto:info@hedemoraskidor.se). Födelsedatum, namn, adress, telefonnummer och email.

Swishnummer 123 344 04 92

## **Lördagsfika**

Efter lördagsträningarna ansvarar en eller flera medlemmar för fika. Lista att skriva upp sig på finns i klubbstugan.

## **Arbetsgrupper**

Det är många funktioner som ska fungera för att driva en skidklubb och vi har ett antal ansvariga för respektive område:

Tränargrupp – Jenny Simas

Snögrupp – vakant

Kök/cafeteria – Fredrik och Linda Arvidsson

Utbildning – Jennie Björklund

Tävling/arrangemang – Per Engdahl och Fredrik Arvidsson

Spår – Mikael Johansson

Maskiner – Klas Björklund

**Vill du vara med och hjälpa till med något? Tveka inte att kontakta någon av ovanstående!**

## **Kalendarium för hösten 2023 (utöver våra ordinarie träningar)**

3/9 Träningsstart

9/9 Ogräsrensning hos Nordchakt

23/9 Årsmöte

28/9 Brunnsjöberget Trail

5-6/10 Alläger Orsa Grönklitt för födda 2009-2014 (arrangeras av Dalarnas skidförbund)

8,10,15/10 Terrängserie

19/10 Långlördag

16/11 Föräldramiddag

29/11-1/12 Familjeläger Mora

19/12 Årets sista träning

29/12 Hedemoraskidan (tävling)

26/1 2025 Matsboloppet

Vi uppmanar dock alla att ha regelbunden koll på klubbsidan på Facebook eller [www.hedemoraskidor.com](http://www.hedemoraskidor.com) för regelbunden info. Ibland uppstår snabba förändringar som meddelas tätt inpå träning.

## **Klubbkläder**

Inom kort kommer info

## **Vuxengrupp**

Vill du som vuxen passa på att förbättra din skidåkning så tveka inte anmäla dig till vår populära vuxengrupp. Anmälan och frågor till [info@hedemoraskidor.com](mailto:info@hedemoraskidor.com). Ledare är Fredrik Anger

### **Som medlem i IFK Hedemora skidor erbjuds du**

Erfarna och utbildade ledare

Subventionerade klubbkläder (aktiva barn och ungdomar)

Subventionerat träningsläger på snö

Möjlighet till ledarutbildning

Fria tävlingsavgifter (gäller sanktionerade tävlingar)

En härlig gemenskap och möjlighet till motion ihop med andra.

Fika efter varje kvällsträning

### **Ideella insatser av föreningens medlemmar**

Arbetsinsatser vid arbeten vid vår anläggning

Bidra med lördagsfika

Hjälpa till med fika och disk efter träningen.

Funktionärsjobb vid våra olika arrangemang

Bidra vid klubbens försäljningar som tex Newbody och Ullmax

Vara allmänt behjälplig när behov uppstår kring träning- tävlings- och lägerverksamhet.