



Göteborgs Skidförbund Längd (GSF) Ungdomsaktiviteter 2022/-23

Träningar

Syfte:

GSF arrangerar sedan flera år gemensamma träningar för ungdomar 13-16 år samt juniorer. Syftet är att skapa bra träning av hög kvalitet samt verka för god gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Genom att skapa en stark social gemenskap som bidrar till glädje och samhörighet är tron att våra ungdomar vill fortsätta med skidåkning och rörelse. Genom att erbjuda träning av hög kvalitet med individuell flexibilitet vill vi ge alla ungdomar möjlighet att utvecklas efter sin ambitionsnivå och hitta vad de själva vill med sin skidåkning.

Ålder och nivå:

Träningen riktar sig till ungdomar 13-16 år samt juniorer som åker skidor i göteborgsklubbarna. Ungdomar bjuds in efter säsongen det år de fyller 12 år, det vill säga inför den säsong de ska börja tävla i D/H 13-14. Åldersgränsen finns för att ungdomarna skall ha uppnått både social och fysisk mognad. Distriktets juniorer är också välkomna till träningen och vi uppmuntrar de på hemmaplan och skidgymnasium, när de är hemma, att delta.

För att delta på våra rullskidträningar (skate och klassiskt) behöver man kunna åka rullskidor på cykelvägar, i trafik och i upp-/nedförsbackar (man skall kunna bromsa). Känner man sig osäker tar man med sig en förälder som stöd på rullskidor eller cykel.

Träningsinnehåll:

Målsättningen är att träningarna skall vara varierande samt ge inspiration och träningsglädje. Innehållet varierar över året och innehåller utöver skidträning på snö exempelvis rullskidor och löpning med/utan stavar. Även inslag från andra idrotter kan förekomma för att ge variation och nya rörelser. Träningsstävlingar och tester i syfte att öva på tävlingsmomentet samt kunna följa sin utveckling kan också förekomma. Merparten av tränarna har genomgått SSF:s utbildning för ungdomstränare.

Läger

GSF har som ambition att anordna ett barmarksläger och ett snöläger i form av dagläger. Barmarkslägret anordnas under sensommaren och snölägret anordnas preliminärt i december.

Klubbträningar

Ungdomar deltagande på GSF-träningarna är välkomna att delta på varandras klubbträningar i mån av plats efter kontakt med respektive klubbs GSF-tränare.

Normalt tränar klubbarna enligt nedan:

Landehof: tisdagar kl 18 (på snö även fredagar)

IK Stern: onsdagar kl 18

SAIK: torsdagar kl 18

GSK: tisdagar kl 18

Ungdomscuper Volkswagen och Folksam

[Volkswagen](#) och [Folksam](#) Ungdomscuper är rikstäckande tävlingar som årligen korar Sveriges bästa skiddistrikt i ålderskategorin 13–14 respektive 15-16 år. Tävlingen är uppdelad i två steg, en kvalificering i hemmadistriktet och en riksfinal. För att kvalificera sig till riksfinalen skall man delta på Kvällscupen och vinterns GSF-träningar. Mer info om detta kommer under senhösten.

Fokus under riksfinalen ligger på distriktstävlingen, sammanhållning och gemenskap.

Här får ungdomarna chansen att tävla som ett lag genom både individuella lopp och stafetter.



Huvudansvarig ledare för Volkswagen är Jonas Johansson IK Stern och för Folksam Ola Strand SAIK.

Övriga ledare och vallare utses i första hand bland GSF-tränarna, i andra hand bland aktiva klubbtränare i respektive klubb och därefter bland föräldrar. Huvudansvarig ledare utser övriga ledare och vallare i samråd med GSF-tränarna.

Väl mött på höstens och vinterns aktiviteter!

Kontaktuppgifter tränare och GSF Längdkommitté:

IK Stern:

Jonas Johansson, 0706-447428

Stefan Norling, 0733-556223

SAIK:

Erik Österlin, 0706-434951

OK Landehof:

Mattias Rudklint, 0730-233020

Ordförande GSF Längdkommitté: VAKANT



Program säsongen 2022/-23

Höstträningen startar i samband med skolstart och vinterträningen avslutas när säsongen avslutas. Vi flyttar preliminärt fr o m v45 in träningsverksamheten i Skidome och fortsätter tills det finns tillräckligt med snö för att kunna bedriva träning utomhus.

Info (plats, stil etc) om kommande måndags träning läggs ut på Facebook "GSF Ungdomar" av ansvarig klubb senast fredag kl 20.00.

Vecka	Datum	Ansv. klubb
33	15-aug	SAIK
34	22-aug	Landehof
35	29-aug	IK Stern
36	05-sep	SAIK
37	12-sep	Landehof
38	19-sep	IK Stern
39	26-sep	SAIK
40	03-okt	Landehof
41	10-okt	IK Stern
42	17-okt	SAIK
43	24-okt	Landehof
44	Höstlov	
45	07-nov	Klubbgemensam ledning av träning
46	14-nov	SAIK
47	21-nov	IK Stern
47	22-nov	Prel. Kompisstaffett
48	28-nov	Landehof
48	02-dec	Kvällscup 1 (F) Skidome, IK Stern
48	03-dec	GSF Dagläger (mer info kommer!)
49	05-dec	IK Stern
50	12-dec	SAIK
51	19-dec	Landehof
52	Jullov	
1	Jullov	
2	09-jan	IK Stern
3	16-jan	Kvällscup 2 (K), Hindås SK
4	23-jan	Landehof
4	24-jan	Kvällscup 3 (F), Landehof
5	30-jan	IK Stern
6	06-feb	SAIK
6	08-feb	Kvällscup 4 (K), Alehof
7	Sportlov	Sportlov
8	20-feb	Landehof
8	21-feb	Kvällscup 5 (F), GSK
9	27-feb	IK Stern
9	4-6-mar	Folksam Ungdomscup, Järpen
10	06-mar	SAIK
10	10-12-mar	Volkswagen ungdomscup, Ö-vik (avresa 8/3)
11	13-mar	Landehof
11	16-mar	Kvällscup 6 (K), SAIK
12	20-mar	Klubbgemensam avslutning