

# TÄBY IS SKIDOR

Information inför säsongen 2017/2018

Kick-off

3 september i Skavlöten



# VISION

*Vi vill ge våra barn & ungdomar en god skidteknik, gemenskap och positiva minnen samt en bra allmän-fysik. Inramningen ska vara glädjefylld, utmanande och inspirera till ett livslångt intresse för längdskidåkning.*



# TÄBY IS SKIDOR

- Är en sektion inom Täby IS
- Ett starkt föräldraengagemang är grunden för verksamheten i klubben
- Föräldrar stöttar sina barn med vallning och i övrigt efter behov
- Fler tränare i de yngsta grupperna
- Hjälpa till i driften av Konstsnöspåret
- Funktionärer till egna arrangemang
- Information läggs löpande ut på Facebook
- Kompletteras med [www.tabyisskidor.se](http://www.tabyisskidor.se)

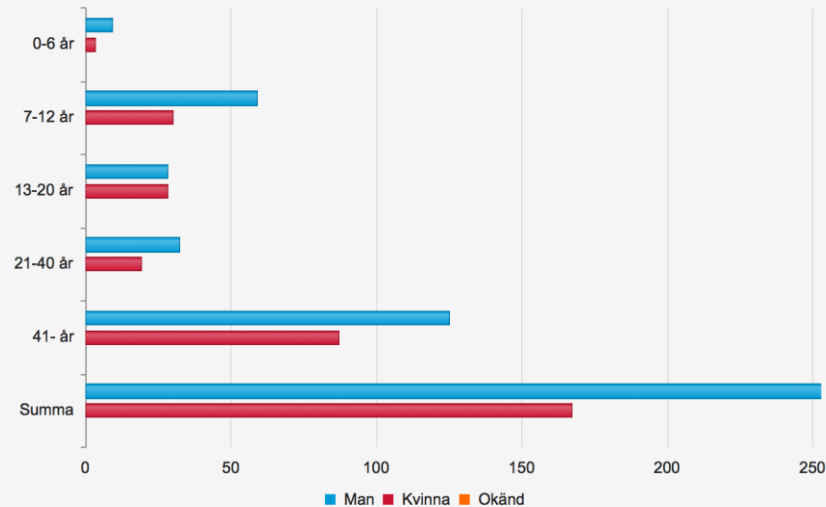


# TÄBY IS SKIDOR

## Åldersfördelning mellan medlemmarna

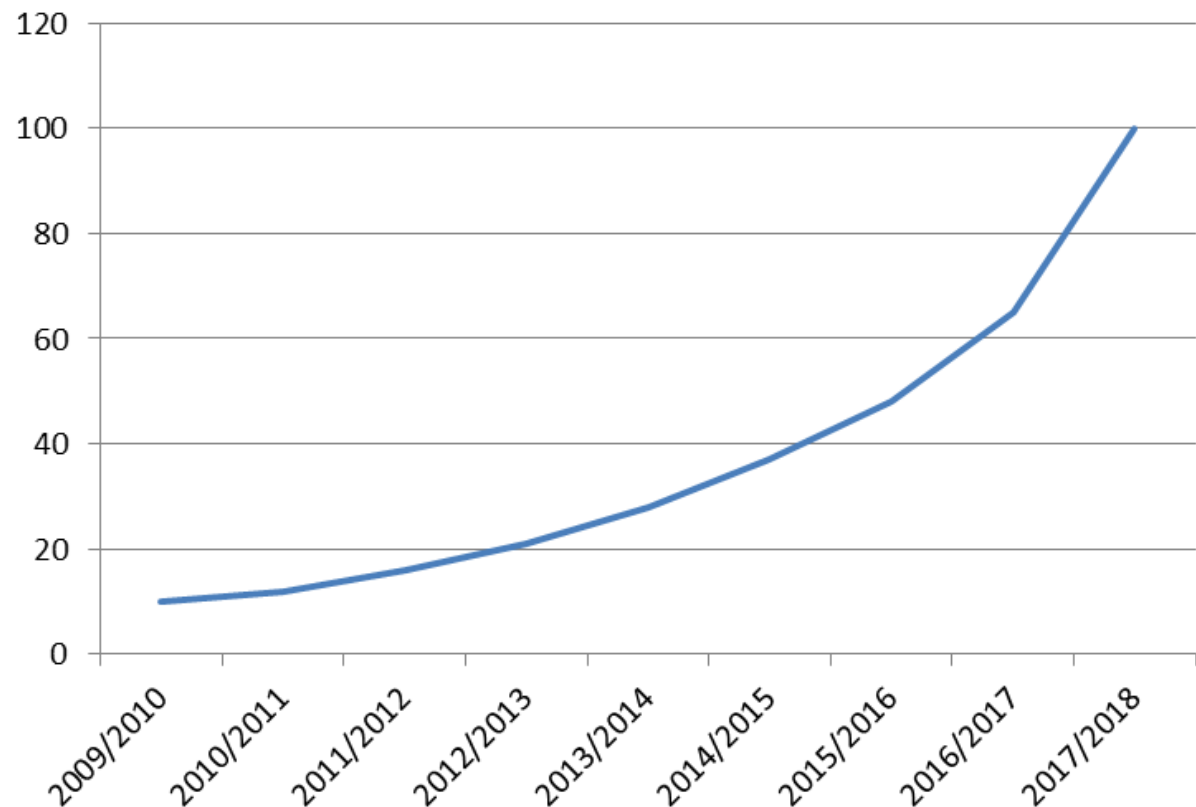
Medelålder 33 år

Könsfördelning Män 60% Kvinnor 40%



	0-6 år	7-12 år	13-20 år	21-40 år	41- år	Summa
Man	9	59	28	32	125	253
Kvinna	3	30	28	19	87	167
Okänd	0	0	0	0	0	0

Maj 2017



Bedömning av genomsnitt på vinterträning för ungdomar



# KONSTSNÖSPÅRET!

- Separat ideell förening som Täby IS Skidor driver tillsammans med Sundbybergs IK.
- För att driva spåret krävs stora resurser och vi hjälper till genom att bemanna **Kassan** och **Parkeringen**. Arbete belönas förutom med den stora glädjen också med årskort till Konstsnöspåret, när man gjort tre pass. Vi återkommer till detta senare under säsongen då vi kommer fördela ut arbetspassen. Det finns en rad andra uppgifter på spåret också men de tillsätts på annat sätt, men så går det bra att prata med Niklas Skoglund eller Johan Högberg.

*Det går inte att understryka nog hur viktigt Konstsnöspåret är för vår verksamhet; inget spår ingen verksamhet!*



# ÅRETS AKTIVITETER

- Träning barmark, Gym & Sim och även på snö!
- Familjeläger i Ramundberget
- Julgransförsäljning vid ICA i Kyrkbyn
- Tävlingar – för den som vill och har lust så finns det mycket kul att vara med på!
- Mål att göra en gemensam tävlingsresa i slutet av säsongen

Information finns dels på [www.tabyisskidor.se](http://www.tabyisskidor.se) samt löpande på FB-sidan och via grupptränarna.



# TÄVLINGARTIS ARRANGERAR

- DM individuellt - 13 jan
- DM stafett - 14 jan
- Huvudstadscrossen - 21 jan
- Norrortsskidan - 31 jan
- Visma Ski Classic 4 Kids - 10 mars



# TRÄNING – BARN/UNGDOM/JUNIOR

Huvudprincipen vi använder för indelning i grupper är att träning med Täby IS skall vara rolig.

Det ser vi tränare att den bäst blir om träningen ger möjlighet att ,

- träna med kompisar i liknande åldrar
- den är lagom utmanande
- kompisarna i gruppen ligger på en skidnivå som är nära en själv, varken upp eller ner.





# TRÄNING – BARN/UNGDOM/JUNIOR

Grupp	Höst	Vinter	Vår	Tränare	Säsongen 2017/2018
Vit 	Sö (grön)	~ 5x Sö	-	Malin H, Malin S, Oskar, Maja	2011-
Grön 	Sö	To, Sö	-		2009-2010
Blå 	To (GoS), Sö	Ti, To, Sö	On	Ewa, Marcus, Johan, Johan R, Pelle, Ulf	2007-2008
Röd 	Må/To (GoS), Sö	Ti, To, Sö	On	Fredrik, Anders Larsson, Jenny, Magnus, Daniel	2005-2006
Svart 	Må (GoS), Ti, To, Sö	Ti, To, Sö	On	Anders Lavén, Peter, Katrin, Torbjörn	-2004

- Träningsuppehåll under loven
- För grupperna blå till svart finns möjlighet för den aktiva att välja att träna i en annan grupp som bättre passar egna åknivån efter dialog med tränare och föräldrar.



# TRÄNING – BARN/UNGDOM/JUNIOR

Träningen sker under eget ansvar.

Föräldrar ser till att barnen,

- Är fullt friska när de tränar/tävlar.
- Äter bra kost, både mat och dryck i god tid innan träningen för att orka med klubbens träningar och undvika håll.
- Passar tiden till träningen med utrustningen färdig
- Tar alltid med varma/torra kläder och dryck (vintertid varm)

Rullskidor - Handskar och hjälm obligatoriskt samt reflexväst under mörker, hjälm påtagen innan rullskidorna tas på..



# TRÄNING – TJEJGRUPPEN



[Facebook](#) (länk)

Mer information finns även på [www.tabyisskidor.se](http://www.tabyisskidor.se) och [Facebook](#)



# FAMILJELÄGER I RAMUNDBERGET

- Traditionsenligt i Ramundberget!
- Torsdag till söndag 7-10/12
- Bussresa med boende i lägenheter
- Sammanhållande för resan är Eva Nystedt



# UTRUSTNING

- Skidbytdag, kommer vi att hålla den 10/9, Ulrika Enhörning håller i det praktiska kring detta, info upplagt på klubben FB
- Kläder,
  - Träningskläder Trimtex kommer att kunna beställas via webb-butik i närtid
- Skidkväll, den 4/10 blir det möjlighet att köpa utrustning till bra priser på Snö & Tö vid Mörby Centrum.
- Valla, exempelvis med en för kallt, en för några minus och en runt nollan kommer man långt! Torbjörn (svart) kommer att hålla kurs i vallning när vintern närmar sig.
- Pannlampa är ett måste när snön kommer.



# TÄVLINGAR

För den som vill och har lust så finns det mycket kul att vara med på!

Gå in på [www.tabyisskidor.se](http://www.tabyisskidor.se), under fliken tävlingskalender (uppdateras i november) finner ni allt ni behöver veta. Anmäl er till Niklas Skoglund om ni inte finns med i registret.

- ICA-cup samt Folksam-cup
- DM
- Tjejskidan
- Huvudstadscrossen
- Norrortsskidan
- Lilla Värmdöloppet
- Visma ski classic for Kids
- Klubbresa till tävling i annat distrikt, förra säsongen till Sundsvall



# ÖVRIGT

- Mobilnummer och mejladresser, möjligt för var och en att uppdatera via [idrottonline.se](http://idrottonline.se).
- Allergier
- Behov av engagerade medlemmar som har intresse för längdskidåkning för till uppdrag inom klubbens och distriktets arbete
  - Valberedning inom Stockholms skidförbund
- Föreningsavgifter
  - Medlemsavgift aktiv eller familj



ENJOY THE JOURNEY!

