



UNGDOMSVERKSAMHET SKIDSÄSONGEN 2020

för medlemmar i Ronneby OK



TRÄNINGAR UNDER VINTERN

Måndagar
18:00-19:15
Karlsnäs

Skidträning med fokus på lek, balans, fart, klassiskt och skejt.
Platsen kommer att vara Karlsnäsgården.

Målgruppen för denna träning är alla skidintresserade barn och ungdomar (vuxna deltar i mån av plats och ledartillgång).

För er som inte har egen utrustning så finns det skidor, skidskor och stavar att låna, men kom i god tid eftersom träningen startar 18:00.

Träningen genomförs oavsett om det finns snö eller ej!

OBS! Så länge vi kör rullskidor så håller vi till på Järnbruksområdet i Kallinge.

Torsdagar
18.00-19.15
Karlsnäs

Skidträning med fokus på fysik, teknik, klassiskt och skejt.

Platsen kommer att vara Karlsnäsgården.

Målgruppen för denna träning är lite äldre ungdomar (ca 13 år och uppåt) (alla är dock välkomna men upplägget kommer att vara lite mer riktat mot fysträning och teknikövningar med ett stort inslag av egen åkning).

Det finns skidor, skidskor och stavar att låna, men kom i god tid innan start.

Träningen genomförs oavsett om det finns snö eller ej!

Fredagar
18:00-19:00
"Snäck"

Innebandy

Platsen är Snäckbackeskolans gymnastiksal.

Målgruppen för denna träning är alla barn och ungdomar (10-100 år).

LÄGER MM

Norgeläger 2-9 januari

Möjlighet finns att följa med på läger till Norska Sjusjøen där det erbjuds otroligt bra skidåkning i fjällmiljö. Kostnaden för Ronneby OKs ungdomar (upp till 19 år) är 2200kr eftersom klubben subventionerar med 1000kr och Blekinge Skidförbund med 500kr. Vuxna betalar 4000kr. Det är möjligt för äldre ungdomar (de som klarar sig utan mamma och pappa) att följa med själva eftersom Ingemar är med som ledare från Ronneby OK. Kontakta Ingemar för ytterligare information. Anmälan senast 9 december!



Riksläger Skidororientering 8-12 januari

För er som är intresserade att prova på skidororientering så arrangerar Svenska Orienteringsförbundet ett Riksläger i Orsa Grönklitt den 8-10 januari med möjlighet att stanna kvar och åka Moras tävlingar i Skid-O 11-12 januari. Lägret är för dig som är 13 till 16 år och är intresserad av att åka skidororientering, skidor och orientera. Ronneby OK subventionerar med halva deltagaravgiften till SOFT. Ingemar är med som ledare från Ronneby OK men kommer direkt från Norge. Kontakta Ingemar för ytterligare information. Anmälan senast 15 december!

Träningsdag?

Vid brist på snö eller om behovet uppstår så kommer vi att försöka åka iväg på träningsdag till plats där det finns möjlighet att åka skidor. Det kan vara Nybro, Tranemo, Ulricehamn eller annan plats beroende på snö- och spårtillgång. Om det blir aktuellt kommer information att läggas ut på föreningens hemsida och på facebook.

TÄVLINGSPROGRAM UNGDOMAR 2020

DAG	DATUM	ARRANGEMANG		BLEKINGECUP
Lördag	11 januari	DM 15/10km + JDM + UDM	Karlskrona SOK	Blekingecup
Lör-Sön	18-19 jan	Götalandsmästerskap	Tranemo	
Lördag	25 januari	DM Sprint + JDM + UDM (Fri teknik)	Ronneby OK	Blekingecup
Onsdag	5 februari	Elljusloppet	Ronneby OK	Blekingecup
Fre-Sön	7-9 feb	Ungdoms-SM	Matfors	
Lördag	15 februari	Karlsnäsloppet	Ronneby OK	Blekingecup
Fredag	21 februari	Vasaloppet 30 (Kortvasan)	Mora	
Söndag	23 februari	Ungdomsvasan	Mora	
Onsdag	26 mars	Rödebyskejten	Karlskrona SOK	Blekingecup
Lör-mån	29 feb-2 mar	Folksam cup (15-16år)	Järpen	
Fre-sön	6-8 mars	VW ungdomscup (13-14 år)	Bollnäs	
Lördag	7 mars	Mardrömmen vinter	Karlskrona SOK	
		Samt prisutdelning Blekingecupen		

OBS! DM-tävlingarna genomförs i den ordning som de står i programmet, men flyttas framåt om de inte går att genomföra.

Blekingecupen

Vi kommer under vintern satsa på att få med så många aktiva som möjligt på tävlingarna som ingår i Blekingecupen. På dessa tävlingar kommer vi att ha minst en ledare på plats för att ta hand om ungdomarna och hjälpa dem med det som kan behövas.



I Blekingecupen samlar alla ungdomar upp till 16 år poäng till sig själv och till klubben. I slutet av säsongen koras därefter bästa ungdomsförening i Blekinge samt individuellt i respektive klass.

Ungdoms-SM 7-9 februari

USM är för åkare 15-16 år och arrangeras denna vintern i Matfors utanför Sundsvall. Tävlingarna avgörs i klassisk teknik med sprint på fredagen, distanslopp på lördagen och stafett på söndagen. Vi kommer att åka upp med de åkare som är intresserade. Föreningen står för kostnaderna för deltagande ungdomar och utpekade ledare.

Götalandsmästerskapen 18-19 januari

Ronneby OK kommer även i år att åka med de ungdomar och juniorer som vill delta på GM i Tranemo. Tävlingarna avgörs i fri teknik och det finns klasser för alla (yngsta GM-klass är dock 11 år). Boende blir troligen på hårt underlag i en skola om det erbjuds av arrangören alternativt annat prisvärt boende. Föreningen står för kostnaderna för ungdomar, juniorer samt utpekade ledare. Räkna med att vi troligen behöver vi åka redan på fredag kväll.

VW ungdomscup 6-8 mars & Folksam cup 29 februari-2 mars

VW ungdomscup (13-14 år) och Folksam cup (15-16 år) är tävlingar mellan Sveriges skiddistrikt och därmed så är det Blekinge Skidförbund som ansvarar för eventuell resa och deltagande på dessa tävlingar. Kostnader för deltagande står Blekinge Skidförbund för. Om ni som har åldern inne är intresserade så säg till Ingemar så intresseanmäler vi det till Blekinge Skidförbund.

Regler för startavgifter mm

För ungdomar (0-19 år) betalar föreningen hela startavgiften för alla tävlingar utom de som ingår i Vasaloppets vintervecka. För vuxna subventionerar föreningen med halva startavgiften upp till 100kr i subvention förutom på Vasaloppets vintervecka som var och en står för själva. (Extra kostnad för efteranmälan och ej start betalar dock var och en själva). Resor till och från tävlingar bekostar var och en själv. Undantaget GM, SM, JSM och USM där föreningen står för startavgift, resa och logi (gäller inte klasser från DH35 och äldre, inte heller DH21 på GM).

Medlemskap

För att delta i vår skidverksamhet så krävs medlemskap i Ronneby OK vilket kostar 150kr för ungdomar (0-19 år), 300kr för vuxna och 750kr för familj. Tillkommer 300kr för spåravgift för vuxna medlemmar som vill utnyttja skidspåren. Vi följer Riksidrottsförbundets rekommendationer och tillåter därför att prova på tre gånger innan medlemskap behöver lösas. <https://www.rok.nu/klubbinfo/rokmedlem.pdf>



UPPLYSNINGAR OCH YTTERLIGARE INFO

- Ingemar Ericsson
E-post: ericsson.ingemar@gmail.com
Tel: 070-508 17 25
- www.rok.nu/skidor
- www.karlsnaskgarden.se
- <http://www.skidspar.se/blekinge/ronneby/karlsnaskgarden>
- Facebook-gruppen "Ronneby OK Skidor"
- Anloga anslagstavlan på Karlsnäsgården

All träning är bra skidträning!
Bra träning är rolig träning!

