



UNGDOMSVERKSAMHET SKIDSÅSONGEN 2021

för medlemmar i Ronneby OK



TRÄNINGAR UNDER VINTERN

- Måndagar** Skidträning med fokus på lek, balans, fart, klassiskt och skejt.
18:00-19:15 Platsen kommer att vara Karlsnäsgrården.
Karlsnäs 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** Skidträning med fokus på fysik, teknik, klassiskt och skejt.
18.00-19.15 Platsen kommer att vara Karlsnäsgrården.
Karlsnäs 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.
OBS! Om det inte är möjligt att åka skidor så genomför vi barmarksträning på samma plats och tid.
- ~~**Fredagar** Innebandy
18:00-19:00 Platsen är Snäckebackeskolans gymnastiksal.
"Snäck" Målgruppen för denna träning är alla barn och ungdomar (10-100 år).~~

LÄGER MM

Med anledning av Covid-19 så är det inga läger inplanerade under vintern.

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 spår tillgång. Om det blir aktuellt kommer information att läggas ut på föreningens hemsida och på facebook.

TÄVLINGSPROGRAM UNGDOMAR 2021

Det finns inga inplanerade tävlingar denna vinter inplanerat med anledning av Covid-19. Vi kommer istället att arrangera några så kallade nummerlappsträningar med tidtagning.

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 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 RFs 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.karlsnassgarden.se
- <http://www.skidspår.se/blekinge/ronneby/karlsnassgarden>
- Facebook-gruppen "Ronneby OK Skidor"
- Facebook-gruppen "Blekinge Längdutröstning Köp/Sälj/Byt"
- Analogt anslagstavlan på Karlsnässgården

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

