



UNGDOMSVERKSAMHET SKIDSÅSONGEN 2022

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.

Tisdagar
18.00-19.00
G-klaven

Löpträning med orienterarna.
Utgår oftast från G-klavens skola i Ronneby.

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.
OBS! Om det inte är möjligt att åka skidor så genomför vi barmarksträning på samma plats och tid.

Fredagar
18:00-19:00
"Snäck"

Innebandy
Platsen är Snäckbackeskolans gymnastiksal.
Målgruppen för denna träning är alla barn och ungdomar (ca 10-100 år).

LÄGER MM

Tyvärr blir det inget klubläger i Orsa-Grönklitt denna vinter. Möjlighet finns däremot att följa med till orienteringsförbundets riksläger skidorientering i Orsa-Grönklitt den



12-16 januari. Måste anmälas senast den 9 december. Föreningen subventionerar halva kostnaden.

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 2022

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. Blekinges tävlingsprogram är ännu inte färdigt.

Ungdoms-SM 18-20 februari

USM är för åkare 15-16 år och arrangeras denna vintern i Kalix. Tävlingarna avgörs i klassisk teknik med distanslopp på fredagen, sprint på lördagen och stafett på söndagen. Om någon vill åka USM måste det intresseanmälas snarast till ledarna för att vi skall kunna lösa det. Föreningen står för kostnaderna för deltagande ungdomar och utpekade ledare.

Götalandsmästerskapen 22-23 januari

Ronneby OK kommer även i år att åka med de ungdomar och juniorer som vill delta på GM i Hallby utanför Jönköping. Tävlingarna avgörs i fri teknik och det finns klasser för alla (yngsta GM-klass är dock 11 år). Boende blir på något 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 11-13 mars & Folksam cup 5-7 mars

VW ungdomscup i Örnsköldsvik (13-14 år) och Folksam cup i Järpen utanför Åre (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.



Utöver ovanstående finns det också möjlighet att delta i exempelvis USM i skidorientering och skidskytte om det är verkar intressant. För de lite äldre finns JSM och juniorcuper att delta i. Samt alla andra tävlingar i tävlingsprogrammen, men de får var och en själv ordna med resor mm.

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, USM och nationella cup-tävlingar 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.karlsnagarden.se
- <http://www.skidpar.se/blekinge/ronneby/karlsnagarden>
- Facebook-gruppen "Ronneby OK Skidor"
- Facebook-gruppen "Blekinge Längdutröstning Köp/Sälj/Byt"
- Anloga anslagstavlan på Karlsnäsgrården

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

