



# UNGDOMSVERKSAMHET SKIDSÄSONGEN 2019

*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.

**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

### Världscupsresa till Ulricehamn 25-27 januari

Blekinge Skidförbund avser att åka och titta på Världscupen i Ulricehamn. Boende är bokad i Falköping där det finns ett konstsnöspår precis utanför stugorna. Mer info kommer från skidförbundet.

### Norge 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 2000kr



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!

### 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 spårtilgång. Om det blir aktuellt kommer information att läggas ut på föreningens hemsida och på facebook.

## TÄVLINGSPROGRAM UNGDOMAR 2019

DAG	DATUM	ARRANGEMANG	ARRANGÖR	BLEKINGECUP
Lör-Sön	12-13 jan	Götalandsmästerskap	Landsbro	
Onsdag	16 januari	DM Sprint + JDM + UDM	Karlskrona SOK	Blekingecup
Lördag	19 januari	DM 15/10km + JDM + UDM	Ronneby OK	Blekingecup
Lördag	2 februari	DM Stafett + JDM + UDM	OK Orion	
Onsdag	6 februari	Elljusloppet	Ronneby OK	Blekingecup
Fre-Sön	8-10 feb	Ungdoms-SM (fristil)	Falköping	
Onsdag	13 februari	Rödebyskejten	Karlskrona SOK	Blekingecup
Lördag	16 februari	Karlsnäsloppet inkl. DM 30km + JDM + Ungdomsklasser	Ronneby OK	Blekingecup
Onsdag	27 februari	Sprintstafett ungdom	Karlskrona SOK	
Lördag	9 mars	DM Sprint Skejt + JDM + UDM	Ronneby OK	Blekingecup
Söndag	10 mars	Mardrömmen vinter Samt prisutdelning Blekingecupen	Karlskrona SOK	
Fre-sön	8-10 mar	Ica cup (13-14 år, fristil)	Bollnäs	
Fre-sön	16-18 mar	Folksam cup (15-16år)	Torsby	

*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 8-10 februari**

Ungdoms-SM är för åkare 15-16 år och arrangeras denna vintern relativt nära i Falköping. Tävlingarna avgörs i fristil 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 ungdomar och utpekade ledare.

### **Götalandsmästerskapen 12-13 januari**

Ronneby OK kommer även att åka med de ungdomar och juniorer som vill delta på GM i Landsbro. Tävlingarna avgörs i klassisk stil 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. Föreningen står för kostnaderna för ungdomar, juniorer samt utpekade ledare. Räkna med att vi troligen behöver vi åka redan på fredag kväll.

### **Ica cup 8-10 mars & Folksam cup**

Ica cup (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. 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 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 200kr 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/klubinfo/rokmedlem.pdf>



## UPPLYSNINGAR OCH YTTERLIGARE INFO

- Ingemar Ericsson  
E-post: [ericsson.ingemar@gmail.com](mailto:ericsson.ingemar@gmail.com)  
Tel: 070-508 17 25
- [www.rok.nu/skidor](http://www.rok.nu/skidor)
- [www.karlsnasmogarden.se](http://www.karlsnasmogarden.se)
- <http://www.skidspar.se/blekinge/ronneby/karlsnasmogarden>
- Facebook-gruppen "Ronneby OK Skidor"
- Analoga anslagstavlan på Karlsnasmogården

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

