

Verksamhetsplan 2015 och 2016 med konstsnöspår

Medlemsaktiviteter

- **Träning på barmark och snö**

Tanken är att hålla igång träningen under hela året

- **Barmarksträning** från 12 september till skidsäsong samt efter skidsäsongen

Fokusering på teknik, spänst, balans och styrka. Skidgång uppför slalombacken, "äglufs" dvs löpning med stavar, skidspecifik styrketräning, intervallträning och rullskidor. Vi tillpassar träningen efter olika färdighetsnivåer

- **Skidträning** från december till slutet av mars beroende på snötillgång

Se respektive grupp nedan för träningsinnehåll. (12-15 träningstillfällen per grupp)

Grupper:

- ✓ **Barn 6-8** (med ingen eller liten skidvana, tillsammans med förälder). Tränare: Mari och Gabriel
Separat träning för barn 6-8 med förälder enligt Skidförbundets "Träna tillsammans". Detta omfattar träning på barmark och snö med lek och teknikövningar.
- ✓ **Barn 8-12**, Tränare: Björn Lindesvärd
Fokus på teknikutveckling men med lekperspektiv, både barmark och på snö.
- ✓ **Ungdom 12-15 pojkar**, Tränare: Anders Karlström
Barmark och snö. Fortsatt teknikutveckling, lära sig använda rätt växel och övergång mellan växlar. Ökad fart och mera styrka. Börja med vallning för att kunna sköta sina egna skidor.
- ✓ **Ungdom 12-15 flickor**, Tränare: Anders Karlström
Barmark och snö. Fortsatt teknikutveckling, lära sig använda rätt växel och övergång mellan växlar. Ökad fart och mera styrka. Börja med vallning för att kunna sköta sina egna skidor.
- ✓ **Damer**, Tränare: Anders Karlström
Barmark och snö. Teknikträning, användning av rätt växel, anpassad träning för olika skidvana i den mån det går med tillgång på tränare.
- ✓ **Herrar**, Tränare: Anders Karlström
Barmark och snö. Teknikträning, användning av rätt växel, anpassad träning för olika skidvana i den mån det går med tillgång på tränare.
- ✓ **Senior**, Tränare: Lars Englund

Schema - Barmarksträning – start 12 september fram till skidsäsong,

Grupp	Veckodag
Barn 8-12	Tisdagar 18:30-19:30
Ungdom pojkar	Onsdagar 19-20
Herr	Onsdagar 20:15-21:30
Ungdom flickor	Torsdagar 19-20
Dam	Torsdagar 20:15-21:30

Schema - Skidträning – start när spåren är klara

Grupp	Veckodag
Vasaloppsträning	Måndagar 19-20:30
Barn 8-12	Tisdagar 18:30-19:30
Ungdom pojkar	Onsdagar 19-20
Herr	Onsdagar 20:15-21:30
Ungdom flickor	Torsdagar 19-20
Dam	Torsdagar 20:15-21:30
Senior	Fredagar 14-15
Prova-på	Lördagar 9-10
Öppen träning	Söndagar 9-10

- **Prova-på skidåkning** tillsammans med Fisksätra IF - öppet för alla
För ungdomar och vuxna finns möjlighet att låna utrustning, vi har ca 15 kompletta paket.
Syftet är att få möjlighet att testa längdåkning och få lite grunder från en ledare.
- **Erbjuda skolor i Nacka att ha friluftsdag med längdåkning och "Lilla Vasaloppet"**,
Vi fortsätter de populära skoldagarna - Prova-på utrustning finns att låna.
- **Familjedagar med prova-på och skidlek för de små**, 2 helgdagar
Med lite instruktion, skidlek, små tävlingar etc för hela familjen (varje barn måste ha med sig egen förälder). Korvgrillning mm.
- **Teknikkurs i liten grupp** (max 5 personer, 5 tillfällen à 1.5 timme) i mån av intresse.
- **Vallaskola** - en kväll inför skidsäsongen
- **Långloppssträning**
Träning med inriktning på långlopp t ex loppen under Vasaloppsveckan med stakningsträning.
- **Klubbmästerskap med sociala aktiviteter**
Skidtävling med olika klasser för alla färdighetsnivåer.
- **Gemensam helgresa** under försäsong med teknikträning och vallaskola

- **Gemensam klubbresa till motionslopp under Vasaloppsveckan mfl lopp** i mån av intresse.

Övriga sektionsaktiviteter

Konstsnöspår - Vintersportcentrum

Tillsammans med Saltsjöbadens Golfklubb och Fisksätra IF fortsätta driva igenom och marknadsföra Konstsnöspår / Vintersportcentrum på Saltsjöbadens Golfbana.

Maskinspårade natursnöslingan

Fortsätta driva och utveckla de maskinpreparerade spåren på Saltsjöbadens Golfbana med möjlighet till förlängningar in i Erstaviksområdet.

Marknadsföring

Öka antalet medlemmar i Skidsektionen genom:

- Utskick till SIF medlemmar som inte är medlem i Skidsektionen,
- Utveckla skidsektionens presentationer på Saltsjöbadens IF:s hemsida och i sociala medier,
- Artiklar och information i Saltsjöbladet,

Samarbeten

- Utveckla samarbeten med andra sektioner inom SIF gällande träning, erfarenhetsutbyte etc.
- Vidareutveckla samarbetet med Fisksätra IF.

SIF Skidor

Verksamhetsberättelse 2014-2015

Skidsäsongen 2014 – 2015 blev en kort säsong med åkbara spår i 4 helger. Glädjande nog så har ca 5 000 besökare åkt skidor på golfbanan under de fyra åkbara helgerna. Sektionen fick utmärkta recensioner på sighten www.skidspar.se vilket säkert bidrog till de höga besökssiffrorna.

Ett flertal av sektionens medlemmar har trots snöbrist framgångsrikt genomfört Vasaloppet, Stafettvasan, Marcialonga mfl lopp under året.

Barmarksträningen genomförs från oktober onsdagar och fortsätter hela året med 5-15 deltagare per tillfälle. På teknikträningarna i spåren på helgerna deltog fler personer. Sektionen höll även en välbesökt vallakurs.

Några medlemmar deltog i januari på ett träningsläger i Mora med Mattias Svan som tränare.

Den planerade klubbdagen och "Vasaloppet" för skolelever töade tyvärr bort i år.

Ungdomsverksamheten har inte fungerat tillfredsställande pga snöbrist, men satsningen finns kvar i framtida planeringen. Skidsektionen har erhållit 20 tkr i bidrag för inköp av längdskidutrustning för detta ändamål.

Skidsektionen har nu tagit över snöskotern från föreningen GG 40+.

Nacka Kommunen betalar ut bidrag för drift och underhåll av skoter och spårsläde.

Snöskotern har servats och uppdaterats under eftersäsongen.

Sammanlagt har bara 31 timmar lagts ner på spårning under den korta snösäsongen.

Förutsättningar för konstsnöspår undersöks tillsammans med Saltsjöbadens Golfklubb.

Sektionen har i dagsläget 92 medlemmar.

Skidsektionen har numera en presentation av verksamheten på SIF:s hemsida och finns med på Facebook.

Styrelsen

SIF Skidor

SIF Skidor

Verksamhetsberättelse säsongen 2013-14

Inför årets säsong gjordes en plan för vad sektionen skulle inrikta sig på. Vi planerade för barmarksträning, två olika träningsgrupper på snö, nybörjarkurs och barndagar. Dessutom ett sektionmästerskap i repris på det uppskattade loppet som kördes föregående år.

Under hösten gjordes ett tiotal barmarksträningar på onsdagar kl 19-20:30. Vi samlades vid slalombacken för stav/skidgång uppför berget. Det är en jobbig och lämplig aktivitet för att förbereda sig inför vintern. Några av gångerna när det inte fungerade att använda slalombacken sprang vi istället intervall uppför Observatoriebacken. Jobbigt och nyttigt det också.

Sedan kom inte vintern... Eller åtminstone en av de sämre på länge. Kontrasten mot förra året var total då vi hade träning på snö från slutet av november till in i april. Vår ambitiösa plan blev det inte mycket av. Snöbristen var nästan total, men 3 veckor dvs 4 helger lyckades vi genomföra träning på snö på golfbanan. Det handlade rätt mycket om god vilja, längtan att åka skidor och användade av fulskidor, eller skidor som blev fulskidor. Vi förenklade upplägget och åkte med en grupp och tränade på diagonalt, stakning och uppförsåkning. Träningarna fokuserar på teknikträning snarare än mängdträning.

Sektionen har ca 60 medlemmar och intresset för längdåkning i Saltsjöbaden är stort. Efter den korta vintern gjordes en genomgång av planen för kommande säsong med den nya styrelsen. Förhoppningen är att vi får en riktigt bra vinter 2014-15. Då bör sektionen kunna växa och utveckla verksamheten. En förutsättning för det är, förutom att få fler medlemmar, att få fler att engagera sig som tränare. Det är den trånga sektorn för att kunna utveckla SIF Skidor till nästa nivå.

För styrelsen,

Anders Karlström