



## Göteborgs Skidförbund Längd (GSF) Ungdomsaktiviteter 2021/-22

### Träningar

#### Syfte:

GSF arrangerar sedan flera år gemensamma träningar för ungdomar 13-16 år. Syftet är att skapa bra träning av hög kvalitet samt verka för god gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Genom att skapa en stark social gemenskap som bidrar till glädje och samhörighet är tron att våra ungdomar vill fortsätta med skidåkning och rörelse. Genom att erbjuda träning av hög kvalitet med individuell flexibilitet vill vi ge alla ungdomar möjlighet att utvecklas efter sin ambitionsnivå och hitta vad de själva vill med sin skidåkning.

#### Ålder:

Träningen riktar sig i första hand till D/H 13-16 år. Ungdomar bjuds in i maj det år de fyller 12 år, det vill säga inför den säsong de ska börja tävla i D/H 13-14. Åldersgränsen finns för att ungdomarna skall ha uppnått både social och fysisk mognad. Distriktets juniorer är också välkomna till träningen och vi uppmuntrar våra juniorer på skidgymnasium att delta då de är hemma.

#### Träningsinnehåll:

Målsättningen är att träningarna skall vara varierande, ge inspiration och träningsglädje. Innehållet i träningarna varierar över året och innehåller utöver skidträning på snö exempelvis rullskidor och löpning med/utan stavar. Även inslag från andra idrotter kan förekomma för att ge variation och nya rörelser. Träningsstävlingar och tester i syfte att öva på tävlingsmomentet samt kunna följa sin utveckling kan också förekomma.

### Läger

GSF har som ambition att anordna snö- och barmarksläger för samma åldersgrupp som träningarna. Barmarkslägret anordnas under sensommaren och snölägret anordnas preliminärt v44 (höstlovet).

### Klubbträningar

Ungdomar deltagande på GSF-träningarna är välkomna att delta på varandras klubbträningar i mån av plats efter kontakt med respektive klubbs GSF-tränare.

Normalt tränar klubbarna enligt nedan:

Landehof: tisdagar kl 18 (på snö även fredagar)

IK Stern: onsdagar kl 18

SAIK: torsdagar kl 18

### Ungdomscuper Volkswagen och Folksam

[Volkswagen](#) och [Folksam](#) Ungdomscuper är rikstäckande tävlingar som årligen korar Sveriges bästa skiddistrikt i ålderskategorierna 13–14 respektive 15–16 år. Tävlingen är uppdelad i två steg, en kvalificering i respektive distrikt och en riksfinal.

Fokus under riksfinalen ligger på distriktstävlingen, sammanhållning och gemenskap. Här får ungdomarna chansen att tävla som ett lag genom både individuella lopp och stafetter.

Huvudansvarig ledare för VW är Jonas Johansson IK Stern och för Folksam Jonas Axelsson Landehof. Inbjudan och kvalificeringskriterier kommuniceras via respektive klubbs ledare.



## Program säsongen 2021/-22

Höstträningen startar i samband med skolstart v33 och vinterträningen avslutas när snön utomhus ej längre går att träna på eller tävlingssäsongen har avslutats.

Vi flyttar preliminärt fr o m v45 in träningsverksamheten i Skidome och fortsätter tills det finns tillräckligt med snö för att kunna bedriva träning utomhus.

<b>Vecka</b>	<b>Datum</b>	<b>Ansv klubb</b>
33	16-aug	IK Stern
34	23-aug	SAIK
34	28-29-aug	Barmarksläger, SAIK
35	30-aug	Landehof
36	06-sep	IK Stern
37	13-sep	SAIK
38	20-sep	Landehof
39	27-sep	IK Stern
40	04-okt	SAIK
41	11-okt	Landehof
42	18-okt	IK Stern
43	25-okt	SAIK
44	Höstlov	Prel snöläger
45	08-nov	Landehof
46	15-nov	Kompisstaffett Skidome
47	22-nov	SAIK inkl praktisk regelgenomgång GSF
48	29-nov	Landehof
49	06-dec	IK Stern
50	13-dec	SAIK
51	20-dec	Landehof
52	Jullov	
1	Jullov	
2	10-jan	IK Stern
3	17-jan	Kvällscup Hindås
4	24-jan	Landehof
5	31-jan	IK Stern
6	07-feb	SAIK
7	Sportlov	Sportlov
8	21-feb	Landehof
9	28-feb	IK Stern
9	5-7-mar	Folksam Ungdomscup, Järpen
10	07-mar	SAIK
10	11-13-mar	Volkswagen ungdomscup, Ö-vik
11	14-mar	Kvällscup avslutning SAIK
12	21-mar	IK Stern
13	28-mar	SAIK
14	04-apr	Landehof

Info (plats, stil etc) om kommande måndags träning läggs ut på Facebook "GSF Ungdomar" av ansvarig klubb senast fredag kl 20.00.



**GSF engagerar ideella ledare från de olika klubbarna för träningar och läger:**

IK Stern:

Jonas Johansson, 0706-447428

Stefan Norling, 0733-556223

SAIK:

Dan Kuylenstierna, 0723-526105

Peter Lekberg, 0763-3360800

Landehof:

Mattias Rudklint, 0730-233020

Jonas Axelsson, 070-7246265

Ordförande GSF Längdkommitté: Lars Ander, 0708-219187