



Göteborgs Skidförbund Längd (GSF) Ungdomsaktiviteter 2023/-24

Träningar

Syfte:

GSF arrangerar sedan flera år gemensamma träningar för ungdomar 13-16 år samt juniorer med syftet att skapa bra träning av hög kvalitet samt verka för god gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Tillsammans skapar vi en stark social gemenskap som bidrar till glädje och samhörighet i tron att våra ungdomar vill fortsätta med skidåkning och rörelse.

Ålder och nivå:

Träningen riktar sig till ungdomar i klasserna 13-16 år samt juniorer i göteborgsklubbarna. Ungdomar bjuds in efter säsongen 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 social och fysisk mognad. Distriktets juniorer är också välkomna till träningen och vi uppmuntrar de på hemmaplan och skidgymnasium att delta när de vill och kan.

Vi uppmuntrar alla träningsugna ungdomar att vara med och det finns inget krav på prestationsnivå, men för att delta på våra rullskidträningar (skate/klassiskt) behöver man vara van rullskidåkare och kunna åka i trafik, på cykelvägar och i upp-/nedförsbackar (man skall kunna bromsa och ha god kontroll). Känner man sig osäker tar man med sig en förälder eller klubbtränare som stöd på rullskidor eller cykel. Det är ofta under uppvärmning på väg till den huvudsakliga träningsplatsen som skillnader i åkvana skapar svårhanterad spridning med få ledare, då behövs en förälder som sällskap. Kräver en träning mer eller mindre rullskidvana än ovan beskrivet så informeras särskilt om detta i kallelsen.

Generellt välkomnar vi alla föräldrar och klubbledare att delta på våra träningar i den mån de kan. Detta skapar delaktighet och som en bonus möjlighet till hjälp då vi är få ledare.

Kallelse och anmälan till träningspass samt annan info:

Nytt är att vi från och med höstterminen 2023 inför föranmälan till alla våra träningspass. Detta för att vi ledare skall kunna planera passen utifrån deltagare och nivå. Ange även om du som förälder eller klubbledare kan vara med och stötta.

Anmälan skall ske senast kl 22 dagen innan träningen som en kommentar till kallelsen publicerad i Facebookgruppen "GSF Ungdomar". Avanmäl på samma sätt vid förhinder nära inpå passet.

Träningsinnehåll:

Målsättningen är att träningarna skall hålla hög kvalitet, vara varierande samt skapa träningsglädje och gemenskap. Innehållet varierar över året och innehåller utöver skidträning på snö exempelvis rullskidor och löpning med/utan stavar. Vanligtvis innehåller passen ett rejält block högintensiv träning (intervaller) men ofta även teknik-, styrke- och spänstövningar. 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 egen utveckling kan också förekomma. Merparten av tränarna har genomgått SSF:s utbildning "Skidträna ungdom 13-16 år".

Klubbträningar:

Ungdomar aktiva 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 (vid snö ute även torsdagar kl 18), Skidome fre kl 18 v45 tills snö ute.

IK Stern: onsdagar kl 18

SAIK: torsdagar kl 18

GSK: tisdagar kl 18



Läger

GSF medverkar till ett Götalandsläger på rullskidor 7-8/10 och har som ambition att anordna ett snöläger i form av dagläger i närområdet preliminärt 2 december.

Ungdomscuper Ski Team och Folksam

[Ski Team](#) 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 hemmadistriktet och en riksfinal. Distrikt Göteborg har de två senaste åren på Ski Team Ungdomscup varit i ledning efter de två första dagarnas tre individuella tävlingar. Vi hävdar oss med andra ord just nu mycket bra på nationell nivå, men vår viktigaste ambition är att Göteborg skall ha en stor och bred trupp med fin gemenskap där alla får en rolig skidhelg med prestationer på topp utifrån sina förutsättningar. För att kvalificera sig till riksfinalen skall man delta på Kvällscupens deltävlingar och GSF-träningarna. Mer info om detta kommer under senhösten.

Huvudansvarig ledare för Ski Team respektive Folksam Ungdomscup utses under sommaren/hösten. Övriga ledare och vallare utses av Huvudansvarig ledare i första hand bland GSF-tränarna, i andra hand bland aktiva klubbtränare i respektive klubb och därefter bland föräldrar.

Kontaktuppgifter till ungdomar och föräldrar

Vi behöver ha samtliga deltagande ungdomars (inkl föräldrars) kontaktuppgifter för att inför, under och efter träning/läger vid behov kunna komma i snabb direktkontakt.

Aktuella kontaktuppgifter för samtliga, ej enbart nya ungdomar/föräldrar, skall därför fyllas i formulär nedan. Kontaktuppgifterna kommer ej att läggas ut publikt utanför tränargruppen.

Fyll i: [Kontaktuppgifter Åkare och Föräldrar 2023/-24](#)

Löpande info under träningssäsongen

All övrig info kring GSF:s träningsverksamhet, inbjudan till ungdomscuper, läger mm publiceras i Facebookgruppen "GSF-ungdomar" dit ungdomar och föräldrar ansöker om medlemskap för att ta del av nödvändig info.

Väl mött på höstens och vinterns aktiviteter!

Kontaktuppgifter tränare och GSF Längdkommitté:

IK Stern:

Jonas Johansson, 0706-447428

Stefan Norling, 0733-556223

SAIK:

Erik Österlin, 0706-434951

OK Landehof:

Mattias Rudklint, 0730-233020

Magnus Nilsson, 0736-604825

GSK:

Fredrik Kullberg, 0706-964622

Mikael Männer, 0702-317361



Program säsongen 2023/-24

Höstträningen startar i samband med skolstart och vinterträningen avslutas när säsongen avslutas. Vi flyttar preliminärt fr o m ca v42 in träningsverksamheten i Skidome och fortsätter tills det finns tillräckligt med snö för att kunna bedriva träning utomhus.

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

| Vecka | Datum | Ansv. klubb, övrigt |
|--------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| 33 | 14-aug | SAIK-GSK |
| 34 | 21-aug | Landehof |
| 35 | 28-aug | IK Stern |
| 36 | 04-sep | SAIK-GSK |
| 37 | 11-sep | Landehof |
| 38 | 18-sep | IK Stern |
| 39 | 25-sep | SAIK-GSK |
| 40 | 02-okt | Landehof |
| 40 | 07-08-okt | Götalandsläger, Nässjö |
| 41 | 09-okt | IK Stern |
| 42 | 16-okt | SAIK-GSK |
| 43 | 23-okt | Landehof |
| 44 | 30-okt | Höstlov, vi uppmuntrar åkare att teama upp och köra själva |
| 45 | 06-nov | IK Stern |
| 46 | 13-nov | SAIK-GSK |
| 47 | 20-nov | Landehof |
| 47 | 21-nov | Prel. Kompisstafett |
| 48 | 27-nov | IK Stern |
| 48 | 01-dec | Prel. Kvällscup 1 IK Stern (Skidome) |
| 48 | 02-dec | Prel. dagläger |
| 49 | 04-dec | SAIK-GSK |
| 50 | 11-dec | Landehof |
| 51 | 18-dec | IK Stern |
| 2 | 08-jan | SAIK-GSK |
| 3 | 15-jan | Landehof |
| 4 | 22-jan | IK Stern |
| 5 | 29-jan | SAIK-GSK |
| 6 | 05-feb | Landehof |
| 7 | 12-feb | Sportlov |
| 8 | 19-feb | IK Stern |
| 9 | 26-feb | SAIK-GSK |
| 9 | 2-4-mar | Folksam Ungdomscup, Järpen |
| 10 | 04-mar | Klubbgemensam lösning då flera ledare är på ungdomscup |
| 10 | 8-10-mar | Volkswagen ungdomscup, Ö-vik |
| 11 | 11-mar | Landehof |
| 12 | 18-mar | IK Stern |
| 13 | 25-mar | Klubbgemensam avslutning |