



## Att träna skidor med DGoIF!

Välkommen att träna och lära dig åka skidor med Domnarvets GoIF. Vi har träningar för alla ungdomar från 6 till 16 år, oftast i markerna kring Bergebo.

Inom Domnarvets GoIF vill vi ge våra barn och ungdomar ett livslångt intresse för både skidor och orientering, både på motions och på elitnivå. En klubb för alla där idrottsgrenarna växlar mellan årstiderna med orientering på sommaren och skidor på vintern.

## Träning skidor

Träning och andra aktiviteter går enkelt sagt ut på att lära sig att åka skidor bra, ha kul och att alla ska kunna vara med. Träningen ska vara lekfull och varierad där både flickor och pojkar ska kunna utvecklas efter egna behov och utvecklingsnivåer, tävlingsmomentet kommer in som ett naturligt steg vid lokala klubbävlingar såväl som i träning.

Det blir ofta roligare om man är lite förberedd innan träningen, därför samlas vi alltid en kvart innan. Vad man kan tänka på vad gäller kläder och utrustning står i faktarutan "utrustning".

Att ha ätit något innan är också bra. Efter träning bjuds det oftast dricka och något att tugga på för att återhämtning ska bli så bra som möjligt. Vi ser gärna att ni är kvar och använder bastu och dusch för att skapa god social gemenskap.

## Ledare

Varje grupp har en träningsansvarig som tillsammans med övriga tränare i gruppen planerar träningsupplägget. Till de yngre grupperna kan det finnas behov av förstärkning från föräldrarna. Det kan vara allt från att placera ut koner till att värma frusna händer och gräva fram barn ur snödrivan.

### **Skogs/skid-lek**

Titti Eriksson 070-2794494, [titti.eriksson@edu.borlange.se](mailto:titti.eriksson@edu.borlange.se)  
Anders Bergström 073-091 92 50, [anders.bergstrom@svenskoforetagsformidling.se](mailto:anders.bergstrom@svenskoforetagsformidling.se)

### **Mellangruppen**

Erik Yngvesson 073-0646555, [erik.yngvesson@bahnhof.se](mailto:erik.yngvesson@bahnhof.se)  
Ola Andersson, [olandersson2@spray.se](mailto:olandersson2@spray.se)

### **Tränare för de äldre två grupperna 93-95 96-97**

Tomas Fors, 073-34101298, [tomas.fors@ssab.com](mailto:tomas.fors@ssab.com)  
Krister Andersson 070-4456112 [krister@lindgrensfastigheter.se](mailto:krister@lindgrensfastigheter.se)  
Maria Bergfält 070-3390253 [maria.bergfalt@tunabyggen.se](mailto:maria.bergfalt@tunabyggen.se)  
Roland Enberg 070-5714197 [rolandenberg@domnarvet.com](mailto:rolandenberg@domnarvet.com)  
Jonas Engdahl 070-6962478 [jonas.engdahl@ssab.com](mailto:jonas.engdahl@ssab.com)  
Eva Lång 070-6209799 [eva.lang@cad-q.se](mailto:eva.lang@cad-q.se)  
Lars-Åke Montén, 070-2883696, [lars-ake.monten@dala-profil.se](mailto:lars-ake.monten@dala-profil.se)

## Träningsinfo

### Träningskvällar

**Tisdagar och torsdagar, samling  
17:45 Bergebo.**

Dusch o bastu efter träning. Mat finns också att köpa.

### Träningsgrupper

Träning sker i fyra olika träningsgrupper.

**Skidlek** för de yngsta (02-00)

**Mellangruppen** (födda typ 99-98)

**Yngre och äldre** ungdomsgruppen (97-96) och (95-93)

Skidlek tränar torsdagar. De övriga har träning både tisdag och torsdag.

### Sommarträning

Orientering och alternativ konditionsträning

### Rullskidträning/Cykel

Söndagar från hösttermin, oftast på sportfältet. RS gäller 13 år och uppåt. Cykel för alla som vill.

### Barmarksträning

Med start i september.

Tisdagar: Distans

Torsdagar: Snabbare träning

Både med och utan stavar men ha alltid med stavar för säkerhets skull.

### Skidträning

Kommer igång så snart snön faller, var uppmärksam på mail.

Tisdagar: Klassiskt

Torsdagar: Skate

Skidlek: Varierat





## Läger

Året 2008-2009 kommer ett antal läger genomföras, både i klubbens och i dala-distriktets regi.

Det vi vill slå ett slag för speciellt är lägret i Grönklitt som i år är till för alla i klubben och vi ser gärna ett stort deltagande med många nya ansikten.

### **19-21 september.**

Läger för årgångar 95-93 med Emilia Lindstedt. Hålls i Bergebo.

### **24-25/10 Allägar Mora,**

*Från 11 år. Ett i läger där man får möta, träna och ha trevligt tillsammans med andra klubbar i olika åldersgrupper. Arrangeras av DSF och Mora skidgymnasium.*

### **Dalaläger Bruksvallarna Skidor. Vecka 47 on-sö (13-16 år)**

*Ett läger med ofta väldigt bra ledare. Mycket fokus på skidteknik. Kul att träffa folk från andra klubbar. Klubben subventionerar deltagande.*

### **Klubbläger skidor vecka 49 to-sö. troligtvis Grönklitt**

Fokus är att göra något som hela klubben kan delta i, även de som kanske normalt bara orienterar. Man anmäler sitt intresse och stugor hyrs, ingen subvention, betala vad det kostar. Varje stuga sköter sig själv med resa mat etc. Ungdomar (>11år) kommer bo i egen stuga så att lägerkänsla skapas. Träningsgrupper och aktiviteter efter behov: Vallakurs, teknikträning, pulkarace mm.

### **Vecka 4 fr-sö, Helgläger 11-16 år.**

En träningshelg mitt i säsongen. Ett tillfälle att finlipa teknik mm. Men framför allt socialt, för vissa att komma ifrån tävlingar, för andra att få träna på annat ställe än Bergebo. Görs rimligt billigt och visst stöd från DGoIF.

Mer information om respektive läger och hur man anmäler sig kommer separat.

## Utrustning

### **Stavar**

Stavlängdsrekommendation:  
Skate: 0.9xkroppplängd  
klassisk 0.84xkroppslängd  
Stavgång: 1 dm kortare än klassiska.

Det viktigaste med stavarna är handtaget där remmen ska sitta bra, tränarna hjälper er för att få till rätta stuket.

### **Skidor**

För träning se till att det är ett par som du inte behöver vara för rädd om. Använd gärna rutinerade föräldrar/ledare för råd inför skidval.

### **Valla**

Vid klassisk åkning se till att ha fäste!!  
Ett basic valla förslag finns att få av Erik Yngvesson.

### **Klädtips**

Att träna och tävla med gemensamma klubbdräkter skapar rätt klubbkänsla

Klä er enligt skikt-modellen med superställ, t-shirt och överdrag. Bylsa inte på för mycket och hoppa över ev regnkläder, de är för täta och man blir onödigt varm inifrån.

Satsa på smidiga skidhandskar men vid kyla se till att ha ett par tumvantar att dra på över.

Vid tävling och annan representation ska alltid klubbens dräkt och mössa användas, sponsorer ger oss pengar för detta och det ser fint ut.

### **Klubbkläder**

### **Tävlingsmössa.**

Nya medlemmar får en klubbmössa efter 10 träningar eller inför första tävlingen. Finns också att köpa för 100 kr i kiosken i Bergebo.

### **Hyra av kläder**

Tävlingsdräkt 150 kr/år  
Overall 150 kr/år  
Två tillfällen för utprovning och bokning under nov-dec.



## Tävlingsverksamhet

Tävling är också en del av träningen och att vara med höjer klubbgemenskapen där vi hejar fram och uppmuntrar alla som kämpar.

För detta år vill vi speciellt uppmärksamma följande tävlingar och som klubben satsar lite extra på.

### Bergeboloppet 19/1.

Vår egen tävling som i år genomförs i klassisk stil. Här ska många blå-gula åkare synas både i spåret och bredvid.

### Ungdomsvasan 9-14 år, Mora. 22 feb

Vasaloppsarrangören ser tävlingen som en manifestation för skidsporten. De vill göra den till skidornas "Minimaraton" eller "Lilla lidingölopp", och hur kul är det inte att få ropa "Ur fädrens spår" när man kör om vid kyrktornet... Därför satsar även vi som klubb att prioritera denna tävling. Ett mål för de yngre att se fram emot.

### Birkebeiner 15-16 år, Norge. 21 mars

Eftersom ungdomsvasan krockar med USM åker de äldre till nästan lika anrika Birkebeinerloppet. Om man vill kan det förlängas med några dagars fjällvistelse.

Detaljerad information kommer senare...

### Fyrklubbstävlingar.

Genomförs både som terrängserie och skidserie. En bra prova på tävling. Årets upplaga inte klart i skrivande stund.

Under sommarhalvåret har vi också de populära *Vasastafetten* och *Lilla Lidingöloppet* som det brukar ordnas något kring.

### Anmälningregler.

Klubben står för ordinarie anmälningsavgift. Efteranmälanstillägg eller uteblivet deltagande utan giltigt förfall bekostas av åkaren. Summeras efter säsongen, se månadsblad för hur man går tillväga om man är sjuk, då står klubben för anmälningsavgiften om man meddelat till Lars.

Vid deltagande vid USM står också klubben för resa och mat enligt gällande normer.



### Hur man anmäler sig till en tävling

Börja med att gå in på Domnarvets GoIF's hemsida och "klicka vidare": [www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com)

1. **Flik Skidor och Anmälan skidtävlingar** (på den gula övre menyn). Du kommer nu till Domnarvets skidors hemsida på "Klubben Online".
2. **Klicka på Tävlingskalender på vänster meny.**  
Nu kommer du fram till alla tävlingar som är aktuella. I tabellen ser man när tävlingarna går och om de är för ungdomar eller seniorer. Tyvärr ser man inte när sista anmälningsdatumet är men det brukar stå på *Månadsbladsbladet*. Våra tränare har också ha bra koll på det så hör med dem.
3. "Klicka" på den blå texten med **tävlingens namn**. Här hittar du vilka tävlingsklasser som finns och länkar till arrangörens inbjudan och hemsida.
4. **Inloggning.**  
Markera **Medlem** och ange **lösenord**  
Lösen ord fås av Lars Elisson ([lars.elisson@bitnet.se](mailto:lars.elisson@bitnet.se)).
5. **Markera namn** och klicka på **Anmäl mig**
6. **Välj klass** och klicka på **Spara anmälan**

Innan du kan anmäla dig så måste du vara upplagd på "Klubben Online". Lämna namn, födelsedatum adress och postnummer till Lars Elisson som är Domnarvets GoIF's administratör ([lars.elisson@bitnet.se](mailto:lars.elisson@bitnet.se)). Han ger även ut lösenord för anmälan.

För andra tävlingar såsom stafetter tar ledarna in era anmälningar.



## Informationsvägar.

### Hemsidan:

[www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com)

Alla viktiga dokument rörande ungdomssektion finns under Skidor>ungdomar>

### Månadsblad

Ambitionen är att för varje månad skriva vad som händer och månadsbladet distribueras via mail från Agge och ska finnas att hämta på hemsida.

### Bergebo

Vid Bergebo kommer information och anmälningsblanketter om t.ex. läger läggas ut.

### Mail

Ibland behövs snabb information komma ut, t.ex. snön har fallit och vi ska åka skidor istället för att springa. Då skickas mail ut. Därför är det viktigt att vår sambandscentral Agge har din mailadress. Agneta Andersson, agneta.andersson@konferensbyran.se

## Föräldraverksamhet.

Klubbens verksamhet bygger på ideellt arbete med behov av ledare och funktionärer i olika former. För att ge våra ungdomar så bra verksamhet som möjligt är det en förutsättning att vi som föräldrar ställer upp på något sätt. Som förälder finns det alltid en lämplig uppgift vid t.ex. träning, tävling, läger, underhåll av arena, snöotillverkning etc.

Vad som är på gång kommer framgå av Månadsbladet, de stående aktiviteterna finns i rutan bredvid

### Medlemsavgift

Ungdom t o m 20 år 125 kr, Äldre 200 kr

Familj (max 2 vuxna) 375 kr

Gäller för både vinter som sommar.

Betalas in via bankgiro 5646-6519 eller plusgiro 29 52 33-1.

Inbetalningskort finns i Bergebo.

Ange alla medlemmars namn, personnr, adress, ev e-mail och telefon.

### Bingolotter

Säljs av alla tävlingsaktiva från 11 år, två lotter per vecka.

Kan friköpas för 1200: -/år. Gudrun Slättermark har hand om dessa.

## Övriga utbud.

### Begagnat marknad.

Lämna in eller köp utrustning. Brukar ske på träningskvällar i nov.

### Vallabeställning

Tillfälle att beställa vallor från STAR till rabatterat pris. Sker under hösten

### Vallakväll

Tillfälle att lära sig mer om vallningens konst.

Håll utkik i månadsbladet om när saker blir.

## Gemensamma aktiviteter

### Gödselförsäljning

Sista helgen i april. Vi säljer trädgårdsprodukter vid dörren. En familjeaktivitet där framför allt barnen är bra säljare och dom vuxna bär och tar betalt.

### Valborgsfirande

Traditionsenligt i Bergebo. Bl.a. lotteriförsäljning och fackeltåg med ungdomarna

### Fixardagar.

En på vår och ofta en på hösten. Iordningställer Bergebo inför kommande säsong.

### Julmarknad

1:a Advent. Vi hjälper supporterklubben att sälja julsaker, julgodis, julgranar mm.

### Krattning

I april och maj månad. Hjälper Borlänge Energi att hålla parker fina. God inkomstkälla.