



Domnarvets Golf Borlänge



Att träna skidor med DGoIF 2010!

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

Fortsättare

Anders Bergström 073-091 92 50 , anders.bergstrom@svenskforetagsformedling.se

Mellangruppen

Erik Yngvesson 073-0646555, erik.yngvesson@bahnhof.se
Ola Andersson, olandersson2@spray.se
Torbjörn Nilsson, torbjorn.nilsson-alatalo@edu.borlange.se

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

Lars-Åke Monten, 070-2883696, lars-ake.monten@dala-profil.se
Eva Lång 070-6209799 eva.lang@cad-q.se
Roland Enberg 070-5714197 rolandenberg@domnarvet.com
Jonas Engdahl 070-6962478 jonas.engdahl@ssab.com
Tomas Fors, 073-34101298, tomas.fors@ssab.com
Kristers Andersson 070-4456112 kristers@lindgrensfastigheter.se

Träningsinfo

Träningskvällar

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

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

Träningsgrupper

Träning sker i fem olika träningsgrupper.

Skidlek för de yngsta

Fortsättarna (födda typ 01-00)

Mellangruppen (99-98)

Yngre och äldre ungdomsgruppen (97-96) och (95-94)

Skidlek och fortsättare tränar på tisdagar. 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.

Lördagar: Långpass med fika.

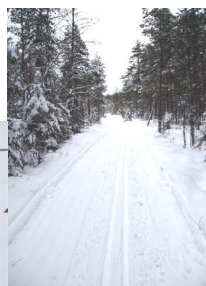
Skidträning

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

Tisdagar: Klassiskt

Torsdagar: Skate

Skidlek: Varierat



Folksam®

Dalkarlarna

STAR
Ski Wax and more...



Lägerverksamhet 2009-2010

Denna säsong kommer följande läger genomföras, både i klubbens och i dala-distriktets regi.

24-25/10 Allägar Mora DSF,

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.

Klubbresa till Torsby 7/11

Vi åker gemensamt till tunneln för att åka skidor.

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

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. 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. Varje stuga sköter sig själv med resa mat etc. Ungdomar (>11år) kommer bo i egen stuga med samordnad mat så att lägerkänsla skapas. Träningsgrupper och aktiviteter efter med behov: Vallakurs, teknikträning, pulkarace mm.

Vecka 4 Helgsamling.

En träningshelg mitt i säsongen. Olika aktiviteter allt från skidlek till de äldsta.

Norge, för 14-16 år.

Liksom ifjol åker vi med ett gäng ledare till Norge, primärt för att åka skidor i vacker fjällterräng. Det går också en tävling, ungdomsbirken för de som vill tävla.

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



Utrustning

Stavar

Stavlängdsrekommendation:
Skate: 0.9xkroppslängd
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.



Domnarvets Golf Borlänge

Tävlingsverksamhet

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

Fyrklubbstävlingar.

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

Bergeboloppet.

Kommer vi inte att arrangera i år, pga USM

USM, 19-21 Feb

I år arrangerar vi ungdoms-SM i Bergebo för åldrarna 15-16.

Ungdomsvasan 9-14 år, Mora. 26 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.

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

Anmälningsregler.

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

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). Han ger även ut lösenord för anmälan.

För andra tävlingar såsom stafetter tar ledarna in era anmälningar.



Informationsvägar.

Hemsidan:

www.domnarvet.com

Alla viktiga dokument rörande ungdomssektion finns under Skidor>ungdomar>

Träningskalendern

Finns via hemsidan eller länk:

www.domnarvet.com/orientering/traningskalender.htm

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.

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 Slåttermark 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 vallafabrikant till rabatterat pris. Sker under hösten

Vallakväll

Tillfälle att lära sig mer om vallningens konster.

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.