



Informationsblad för Ungdom 2021/2022

Vi uppmanar alla att följa vår Facebookgrupp IK Sterns Stjärnor samt vår kalender som finns på hemsidan <https://www.ikstern.se/SKIDOR/UNGDOM/> för uppdaterad och fortlöpande information.

Information om ledarna

Vi är totalt fyra tränare, Nisse Hassellöf, Henrik Jacobsson, Pia Johansson, och Eva-Britt Mårts, samt två biträdande ledare som är juniorer som tidigare tränat med gruppen. Mailadressen ungdom@ikstern.se går till oss alla. Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Vi önskar fler ledare, så kontakta någon av ledarna om intresse finns.

<https://www.ikstern.se/SKIDOR/UNGDOM/Ledare/>

Föräldraengagemang

Vi ledare sköter träningarna, både i veckorna och på läger. Dock behöver vi er hjälp med allt runt omkring. Följande ansvarsområde behöver vi hjälp med:

- Fika- och matkoordinering (1 person): Samordnar bemanning för fika och mat under läger
- Tävlingskoordinering (3 personer): Planerar tävlingar som ungdomsgruppen ordnar och samordnar bemanning av funktionärer
- Webbadministration (1 person): Uppdaterar ungdomsgruppens information på Idrott online
- Utrustning & vallning (1 person): Ger råd och stöttning kring val av utrustning och valla
- Sponsorer (1 person): Deltar i IK Sterns sponsorgrupp.
- Bidrag (2 personer): Aktivt söka bidrag (aktivitetsbidrag, lokalbidrag, utbildningsbidrag, fonder, stiftelser, stipendier)

Utöver detta behöver vi såklart hjälp av er föräldrar att ni ställer upp och bemannar ovan nämnda aktiviteter, dvs fixar fika, mat och agerar funktionärer.

Våra träningar

Våra gemensamma träningar är onsdagskvällar och vi varvar barmarksträning och rullskidor under hösten samt skidor i Skidome

För de ungdomar som är födda 2009 och äldre och önskar ytterligare ett träningspass under veckan uppmanar vi att delta på GSF-träningarna (Göteborg Skidförbund) som är på måndagskvällarna. Syftet är att skapa bra träning av hög kvalitet samt verka för god gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Träningarna läggs upp på Facebookgrupp GSF ungdomar. Ett informationsblad med en sammanställning med träning, läger, cuper, kontaktpersoner mm finns på <https://goteborg.skidor.com/Nyheter/aktuellt-goteborgssf/2021/gsflangdungsaktiviteter2021-22/>

IK Sterns ungdomstränare i GSF är Jonas Johansson och Stefan Norling.

Som äldre ungdom och junior så finns också ett flertal rullskidpass i Sternregi samt barmarksträning på tisdagar (kl 18:30 Sternstugan) att testa och vara med på.

Vi planerar en träningsdag på hemmaplan **lördagen den 30 oktober**.

Årets snöläger planerar vi i nuläget att genomföra i Ulricehamn eller Tranemo. Notera att lägret planeras till helgen den 17-19 dec.

Vi har anmält oss till **Stjärnjakten** för åldersgruppen 9-12 år som kommer att pågå fram till 13 feb. Upplägget är att samla så många stjärnaktiviteter som möjligt på våra träningar och som grupp tävla mot andra klubbar och

kanske bli en av de klubbar som får åka till finalhelgen i Falun. Följ oss och de andra klubbarna på <https://stjarnapaskidor.se/forening/>

Skidome. Vi kommer precis som förra året att åka mycket skidor i Skidome. I nuläget planerar vi att börja våra skidträningar v45 (veckan efter höstlovet) och kommer sedan att åka skidor i hallen fram till juluppehållet. Vi kommer att varva klassisk skidåkning med skejt. Vi uppmuntrar att köpa ett årskort i Skidome. IK Stern har 30% rabatt på årskort.

Beroende på snötillgång i närområdet så återkommer vi med träningsupplägg efter årskiftet.

Klubbkläder

Köps via webshopen hos Trimtex. All information om klubbkläder finns på hemsidan

<https://www.ikstern.se/Nyheter/Nyheter/klubbkladervinterkollektionforbestallningframtil310/>

Fika och städ i klubbstugan

Under pandemin och de restriktioner som funnits så har det inte varit genomförbart med något annat än träning och utom hussamling men vi vill nu återgå till en mer normal föreningsverksamhet med umgänge före och efter träningen vilket innebär fika, omklädning och dusch.

Efter träning är det viktigt att både duscha (alternativt byta om till torra kläder) och fylla på med lite energi. Våra ungdomar uppskattar att sitta och snacka med kompisarna efter träningen och äta en macka. För att få detta att fungera så förväntas varje familj att ordna med fiket minst en gång/termin. Vi brukar ha smörgåsar, lite frukt eller grönsaker och saft. Ange på Fikalistan när ni fixar fiket:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PeRFuUIGqI-P5FItYEA7hPhgKsjqXFG06Wrf7IWGU6I/edit?fbclid=IwAR0px4WjZO-Vn0N5YKYGL0_PNShd1cl70atXk0shPFB4morjOL7F3clvX7A#gid=467330802

Stugan städas av den träningsgrupp som har använt stugan. Det innebär att omklädningsrum samt fikautrymmet och kök skall städas. Vi har enats om att det är våra ungdomar som städar av omklädningsrummen och inför varje träning bestämmer vi tillsammans vilken tjej respektive kille som städar.

Tävlingar

Även här har ni bra information från tidigare år, men ibland är informationen lite splittrad. Jag skulle gärna se att man samlar den på ett ställe. Förslag på ytterligare information:

Klubben står för anmälningsavgifter. Eventuell extra avgift för efteranmälan betalas av åkare.

Vallning och transport skötes av medföljande föräldrar.

<https://www.ikstern.se/SKIDOR/UNGDOM/tavlingar/>

<https://www.ikstern.se/SKIDOR/UNGDOM/Information/rutinvidutlagg/>

Utrustning

Se vidare under "Lite praktisk information..."

Grundutrustning

Barmark

Rullskidor skate

Kombipjäxor

Stavar- till axel (*klassiskt*) resp hakspets (*skate*) Hellre lite för korta än för långa.

Skidgångsstavar

Hjälm

Reflexväst

Snö

Kombipjäxor (samma som för rullskidor)

Stavar (se ovan)

Skateskidor

Klassiska skidor med uppmätt vallazon

Vallakit – Fäste/glid (vi kommer att ha vallakurs under hösten)

Köp gärna begagnat och byt exv via FB "IK Stern Torget" eller utnyttja klubbabatter

Vallning

För ungdomar gäller floufri valla och det ska vara enkelt och bra fäste.

Fäste

Ett fåtal kallvallor och 2 klistervallor räcker långt. En vallakloss för kallvalla.

Glid

En hård Glidvalla eller snabbglid täcker de flesta temperaturer för glidvallning.

Våra kostnader

Vår verksamhet har följande kostnadsposter:

- Träningsläger – Delar av lägerkostnader, så som mat och dylikt.
- Anmälningavgifter till tävlingar
- Bidrag till boende och resor vid speciella tävlingar för ungdomar och juniorer (se <https://www.ikstern.se/SKIDOR/UNGDOM/Information/rutinvidutlagg/>)
- Utbildning av ledare
- Kläder till ledare, materiel
- Skidome kort till ledare
- Städning av stugan – Om vi inte hjälps åt istället

Våra intäkter

Vår verksamhet har följande intäktsposter:

- Medlemsavgifter
- Träningsläger – Delar av lägerkostnad betalas av varje deltagare
- Anmälningavgifter från andra skidklubbar till tävlingar som vi anordnar
- Sponsorer
- Bidrag

Utöver detta är våra största intäkter via IK Stern - Skidor. Som aktiv medlem i föreningen behöver man därför ställa upp som funktionär på arrangemang som drar in pengar till föreningen. De viktigaste är:

- Göteborgsvarvet
- Topprullen
- Kvällscupen

Datum att notera

20 oktober (onsdag)	Klubbkväll Udens och Madshus i Sternstugan
27 oktober (onsdag)	Vallakväll för ungdomsföräldrar i Sternstugan
30 oktober (lördag)	Träningsdag i närområdet.
6 november	Funktionär Light Run
10 november (onsdag)	Träningen i Skidome börjar.
15 november (måndag)	Kompisstaffett i Skidome (Kvällscup)
12 december (söndag)	Kvällscup i Skidome
18-20 december	Snöläger i Tranemo.
TIPS PÅ TÄVLINGAR	Se vidare ta.skidor.com för inbjudningar och datum
Kvällscup	Fem deltävlingar i GBG-området för ungdom.
Tour de Mösseberg 29-30/1	Tre energifulla tävlingar i Falköping med sprint, lek och jakt för ungdomar.
Skidtävlingar i Västergötland	Klubbarna i tex Borås, Tranemo och Ulricehamn anordnar varje år skidtävlingar för ungdomar som passar avståndsmässigt bra för klubbarna i Göteborg.
Göteborgsmästerskap	
Volkswagen cup (fd ICA Cup)	Volkswagen Cup är en distriktstävling för 13-14 åringar där Göteborgs distrikt tävlar tillsammans mot andra distrikt i Sverige.
Folksam Cup	Folksam Cup är en distriktstävling för 15-16 åringar där Göteborgs distrikt tävlar tillsammans mot andra distrikt i Sverige.
USM	I USM tävlar åldersklasserna HD 15-16 år. 2022 arrangeras USM av Kalix. Tävlingarna körs den 18-20 februari 2022.



Lite praktisk information till föräldrar och aktiva ungdomar och juniorer

- För att ungdomarna ska kunna få ut mesta möjliga av sin träning är det viktigt att ta med sig dricka i ett vätskebalte/flaskbalte.
- Vi åker regelbundet rullskidor i alla grupper varför köp av egna rullskidor rekommenderas. I första hand rekommenderar vi att köpa ett par rullskidor för skejt.
- Föreningen har rullskidor som man kan låna under träningarna. I första hand är denna rullskidorna för de som är nya i vår verksamhet men vi lånar ut till alla så länge de räcker.
- Vi rekommenderar kombipjäxor till de yngre, då dessa kan användas både till skate och till klassisk rullskid-/skidåkning.
- Det är obligatoriskt med hjälm och reflexväst/varselkläder när vi åker rullskidor.
- Man kan använda samma stavar till rullskidåkning som man har på vintern, men då rekommenderas att man byter trugor till rullholkar. Dessa har betydligt hårdare stål och håller sig vassa längre. Det enda som behövs är varmt vatten och lite smältlim för att byta trugor.
- Efter nyår brukar vi i Göteborg köra en kvällscup. Det är ca 5 tävlingar som arrangeras av de olika skidklubbarna i Göteborg. Det brukar vara väldigt mysigt och loppet körs under lustfyllda former. Här behövs föräldraengagemang när det är IK Sterns tur att köra kvällscupen. Vi återkommer om tid och plats. Det kan vara allt från att dela ut saft till ungdomarna efter målgång till att dela ut nummerlappar eller ta tid, eller varför inte hålla i mikrofonen och referera den pågående tävlingen.
- Kvällscupen är oftast på vardagskvällar och från med säsongen 2021/2022 är beslutat att arrangerande klubb genomför tävlingen på sin egen träningsdag och inte enbart på onsdagar som tidigare. Med detta upplägg är förhoppningen att fler skall vara med, åtminstone den kvällen som den egna klubben arrangerar så att det totalt blir fler som provar på en gång.
- Då klubben inte har någon egen arena med snö vintertid, söker vi samarbete med andra skidklubbar, eg Hindås SK och OK Landehof. För att vi ska få tillgång till deras fina skidspår krävs dock att vi ställer upp med att spruta snö. Här behövs frivilliga föräldrar. Vi återkommer om detta blir aktuellt i vinter.
- Göteborgsvarvet är en stor inkomstkälla för vår förening och ungdomsverksamheten har fått i uppdrag att i så stor utsträckning som möjligt bemanna detta evenemang. Vi ansvarar för en del av banan där man måste vara över 18 år, då det handlar om att ställa ut staket och hjälpa åskådare att passera löparspåret. Här behövs föräldrahjälp (givet att du inte springer loppet).

Har ni några funderingar eller frågor är ni alltid välkomna att ställa frågor till oss ledare direkt eller via mail till ungdom@ikstern.se