

Ungdomsträning i Bålsta skidklubb

Vill Ni vill träna skidor med oss? Här kommer lite generell information om vår ungdomsverksamhet. Ni är även välkomna att kontakta oss för mer specifika frågor.

Träning

Vi tränar året runt, det vill säga både på barmark och snö, och både klassiskt och skate.

Snö - skidträning tisdagar och torsdagar, kl. 18.15 – 20.00. (Yngre gruppen avslutar cirka 19.30).

Ingen snö - barmarksträning tisdagar och torsdagar, kl. 18.15 – 20.00. Rullskidor söndagar 10.00 – 12.00 (vår och höst).

Samling utanför klubbstugan på Granåsen. Medtag vattenflaska. Vid barmarksträning, medtag stavar. Pannlampa är bra att ha under mörka höstkvällar.

Grupper

Våra tränande ungdomar är mellan 9 – 17 år. Vi har inga fasta åldersindelningar. Istället är förmåga, ork och ambition avgörande för hur vi delar in grupperna. Träningen anpassas så att alla kan vara med.

Nyborjargrupp – den här gruppen finns under en begränsad tid, främst på snö. (cirka 7-8 år)

Yngre gruppen (eLiten) – mycket lek och teknikträning (cirka 9-11 år)

Äldre gruppen – för de som orkar och vill lite mer (cirka 12 år -

Utrustning och kläder

Vi tränar både klassiskt och skate. Till en början räcker det bra med ett par vallningsfria skidor, t ex skinsidor, och gärna kombipjäxor (som passar för både klassiskt och skate). Efter hand är det lämpligt att ha separat utrustning för båda varianterna. Ungdomar växer och växer ur sin utrustning. Hör efter om någon har begagnad utrustning att sälja. Klubben har viss utrustning att låna – stavar, pjäxor, skidor, rullskidor. Meddela i god tid innan träningen om ni behöver låna.

Man blir varm när man rör på sig. Klä ungdomarna enligt lager-på-lager-principen, så att det går lätt att justera om man blir för varm. Vi har en egen kollektion med träningskläder och mössor som man kan beställa inför varje säsong. Det finns ibland några extra uppsättningar att köpa om man missat detta, hör med din tränare.

Tävling och tävlingsdräkter

Som tävlande ungdom i BSK får man gratis låna tävlingsdräkt. När den blir för liten lämnas den tillbaka nytvättad. Bålsta skidklubb betalar även anmälningsavgiften för alla ungdomar upp t.o.m junior (20 år). Man anmäler sig själv till tävlingar på SSF tävlingskalender via vår hemsida. Här hittar du information hur det går till:

<https://www.balstask.se/tavling/rutintavlingsanmalan/>

Som ny i tävlingssammanhang kan det vara mycket nytt (nummerlappar, valla, starter, osv). Vi hjälps åt – fråga om du är osäker. Vid tävlingar inom Uppland finns nästan alltid någon tränare ifrån klubben närvarande.

Föräldrar

För de yngre önskar vi att ni som föräldrar finns kvar på plats, åtminstone de första gångerna. Detta gäller framför allt på snö. Vi som tränare har inte möjlighet att hjälpa till med stavar, vantar, kissepauser, valla skidor osv. Om det finns önskemål kan vi genomföra en enklare vallutbildning eller spannmätning av skidor. Många föräldrar stannar kvar i området och tränar själva. Ni är även välkomna att träna med oss.

Tränare

Bålsta skidklubb är en ideell förening, och vi som är tränare har själva börjat som skjutsande föräldrar. Tveka inte att prata med oss om du vill vara med i gänget. Ju mer vi hjälps åt, desto bättre förutsättningar kan vi ge våra ungdomar. Alla insatser behövs – allt ifrån att bära material och ställa ut konor, vakta snökanoner, vara funktionär vid en tävling eller vara med och träna.

Bli medlem

Prova gärna på ett par gånger. Därefter vill vi att ni går in på hemsidan och registrerar ungdomarna. <https://www.balstask.se/foreningen/medlemsansokan/>
Det är viktigt att vi kan registrera närvaro på *Idrottonline* för att få ekonomiskt stöd till verksamheten.

Covid-19

Vi följer Folkhälsomyndighetens och andra myndigheters bedömningar och rekommendationer. Vi får även löpande information från Svenska Skidförbundet och Riksidrottsförbundet hur vi bäst ska anpassa vår verksamhet. All vår träning sker utomhus och därmed har vi hittills kunnat fortsätta att träna ihop, men vi har gjort en hel del anpassningar. Bland annat håller vi större avstånd och undviker helt vissa övningar. Framför allt gäller att man inte kommer till träningen om man har någon form av symptom. Det gäller både för tränare, föräldrar och ungdomar.

Balstaskidklubb.ungdom@gmail.com

Facebook – BSK Ungdom

Instagram - bskungdom

<https://www.balstask.se>

Mats Omnell 070-606 03 43

Henrik Wahlström 070-755 44 88

Johanna Andrae 070-830 64 00

Olow Bergsten 070-745 52 43

Välkommen att träna med oss