

# SAIK Skidors nyhetsbrev Augusti 2024

## Höstträning

Nu har vi startat upp höstens rullskidträning.

Det är träning för barn och ungdomar som vill lära och utveckla sin längdåkningsteknik och träning för vuxna nybörjare som vill prova på längdåkning eller erfarna åkare som kanske siktar på att delta i något av loppet under vasaloppsveckan 2025.

Gemensamt är att vi tycker det är roligt med skidåkning, vill vara ute i friska luften och insett vilken bra och allsidig träningsform det är att åka skidor.

Vi samlas på torsdagar kl 18.00, Öjersjö Brunns parkering. Träningen pågår i 90 minuter. SAIK Skidor har utrustning (skidor, rullskidor, stavar och pjäxor) att låna ut till barn och ungdomar.

Under hösten kommer vi också att erbjuda några längre distansträningspass på rullskidor. Träningspassen kommer att genomföras på helger. Särskild kallelse kommer.

## Träningsgrupper

Vi delar in oss i träningsgrupper enligt följande:

Grupp 1 (födda 2013-2017)

Grupp 2 (födda 2011-2012)

Grupp 3 (födda 2009-2010)

Grupp 4 (födda 1997-2008)

Vuxen Erfaren

Vuxen Bas

## Barn

Hos oss kan man träna skidor från 6-7 års ålder. I den yngsta gruppen är det fokus på skidglädje; att skaffa sig skidvana och hantera skidor. Vi leker och kör enklare övningar tillsammans. När barnen närmar sig 9-10 lägger vi på mer teknik och fart.

## Träningsblock under året

Block 1: Augusti – 1 november. Rullskidor från Öjersjö Brunns skolas parkering. Teknik, kondition och intervallträning.

Block 2: 5 november – 20 december. Barn/Ungdom: Teknik, kondition och intervallträning. Skidome. Vuxen: Rullskidor från Öjersjö Brunns skolas parkering. Teknik, kondition och intervallträning.

Block 3: 10 januari – 20 mars Skidträning utomhus i mån av tillgång på konstsnö/natursnö i regionen.

Block 4: 15 april – 15 Juni Barmarksträning med löpning balans och styrka.

### **Boende till Vasaloppet 2025**

SAIK Skidor har hyrt en stuga för boende till Vasaloppet 2025. Stugan ligger i anslutning till högfjällshotellet i Sälenfjällen. Ankomst lördag 1 mars och avresa måndag 3 mars. Det går inte att boka en enskild natt utan det är två natters bokning som gäller. Kostnaden är 1 000:- för 1 till 3 mars (två nätter).

Anmälan, frågor mm. Kontakt: [skidor@savedalensaik.se](mailto:skidor@savedalensaik.se)

### **Uppföljning Allum Hill Race**

Den 17 augusti arrangerade SAIK för andra året tävlingen Allum Hill Race ihop med Allum köpcentrum. Vi hade tur med vädret och arrangemanget var på många sätt lyckat med nöjda deltagare och fina prestationer. Ambitionen med tävlingen är att det ska vara en mötesplats där ungdomar kan se och träffa förebilder samt ett tillfälle att visa upp skidsporten från sin bästa sida inför allmänheten på hemmaplan och därigenom kanske kunna få nya medlemmar till vår verksamhet. Vi kommer tillsammans med Allum göra en utvärdering och se hur evenemanget skulle kunna förändras för att nå ut till fler i framtiden. Vi vill rikta ett särskilt tack till de klubbmedlemmar som ställde upp som funktionärer samt till de som drog på sig tävlingsdräkten och representerade klubben i tävlingsbanan.

### **Övrigt**

Du behöver inte anmäla dig till våra rullskidträningar på torsdagar utan det är bara att dyka upp kl 18.00 vid Öjersjö Brunns parkering. Tänk på att hjälm är obligatorisk.

Har du frågor är du välkommen att skicka mejl till [skidor@savedalensaik.se](mailto:skidor@savedalensaik.se)

Styrelsen

SAIK Skidor