

## **Sundom IF Skidsektion informerar 2022 – 2023**

### **Träningar**

Träningar ordnas från Sundom IF:s skidstuga vid Gamla Öjbergsvägen på onsdagar kl. 18.30.

Vi delar in oss i lämpliga grupper och tränar både klassisk och fri skidteknik. De yngsta barnen lär sig hantera skidorna och grundläggande motoriska moment. Yngre barn får gärna ha med en förälder eller annan anhörig om hen är osäker. Alla på skidor - vi undviker att gå i skidspåren.

Interna klubbträningar med priser till alla anordnas på vissa av träningstillfällena.

### **Medlemsavgift**

Man kan prova på skidåkning några gånger – det kostar ingenting!

Säsongavgiften är 30€ för ett barn, 20€ för andra barnet och 10€ för tredje barnet. Avgiften betalas på SIF skidors konto: FI76 4958 0010 132276 Skriv säsongavgift 2022-2023 samt skidåkarens namn i meddelandefältet.

Alla nya betalande medlemmar får en skidmössa.

### **Hemsidan och registrering**

[www.sundomif/ski](http://www.sundomif/ski)

På hemsidan publiceras nyheter och annan viktig information. Alla medlemmar skall registrera sig via hemsidan. Genom att registrera sig blir man tillagd på en e-postlista och får information direkt till sin egen e-post.

På hemsidan publiceras också annan matnyttig information, så följ gärna med nyheterna på hemsidan.

### **Utrustning och skidvallning:**

Under vintern ordnar vi vallningskurs för föräldrar och andra intresserade. Det lönar sig att delta, för att göra skidåkningen roligare. Vallningens grunder klarar alla av!

Skidor, stavar och övrig utrustning kan gott och väl handlas begagnat. Begagnad utrustning av god kvalitet är ofta bättre än ny "billigare" utrustning. Hör dig för hos tränarna om du funderar på någonting.

### **Licenser**

De som tänker delta i tävlingar i vinter måste sköta om att betala skipass eller licens. Mer info om vilken typ av licens som skall köpas finns på hiihtoliittos sidor:

<http://www.hiihtoliitto.fi/lisenssit>

För att underlätta valet har vi gjort följande tabell:

Tävlingstyp	H / D 12 och yngre	H / D 13-18
Distriktstävling	Skipass	Skipass
Nationell tävling	Skipass	B-licens

Om man tänker delta enbart i våra egna klubbävlingar eller SkiCup så behövs inte något skipass. Tänk då på att ha försäkringarna i skick.

Utövarna är inte försäkrade från föreningens sida, men i skipasset / licensen kan man innefatta en försäkring (om man inte annars har en försäkring för tävlingsidrott).

## Tävlingar

Till alla tävlingar måste man anmäla sig på förhand.

Klubbtävling: Anmälning ca 1 dag på förhand via hemsidan [www.sundomif.fi/ski](http://www.sundomif.fi/ski) eller enligt de anvisningar som kommer via hemsidan.

SkiCup: Träningsävlingar gemensamma med grannföreningarna. Anmälning oftast två dagar i förväg via arrangörens hemsida.

Distrikts- och nationella tävlingar: Anmälning ca en vecka på förhand till Lotta som WhatsApp-meddelande (050 5146 172). Lotta behöver anmälningen senast 6 timmar innan arrangörens anmälningstid går ut. Du får alltid en bekräftelse på att anmälningen är mottagen. Tiden när arrangörens anmälningstid går ut framkommer i tävlingsinbjudan eller på arrangörens hemsida.

Kalendern för distrikts- och nationella tävlingar finns på [hiihtokalenteri.fi](http://hiihtokalenteri.fi). För att delta i distrikts- och nationella tävlingar måste man ha giltigt skipass eller licens. Skaffa Skipass / licens i god tid, för registreringen tar några dagar.

Föreningen betalar anmälningsavgift för alla anmälningar till distrikts- och nationella tävlingar vilket betyder att man måste ha en giltig orsak (tex. sjukdom) om man uteblir från en tävling som man har anmält sig till. Om man uteblir utan orsak måste man betala anmälningsavgiften själv.

## Talkon

För att dela på arbetsuppgifterna turas man om att vara stugansvarig. Bekanta er med listan så ni vet när det är er tur att servera saft på träningar, tävlingar och eventuella andra aktiviteter vid skidstugan. Ansvarsperioden är hela veckan, söndag – lördag. Vid förhinder byter man med någon annan. Uppgifter: Ta med vatten till skidstugan och laga varm saft och servera till barnen efter träning / tävling. Släcka och stänga / låsa dörren efter träning / tävling.

Föräldrar är hjärtligt välkomna att delta i olika slag av talkojobb och aktiviteter. För närvarande bygger skidsektionen en efterlängtd servicebyggnad för att kunna förbättra verksamheten.

Alla kan dra sitt strå till stacken och dessutom är det roligt på talkon. Så hör upp då vi kallar till talko, alla välkomna med!