



Rökäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

VERKSAMHETENS MÅL

Det övergripande målet för verksamheten i Rökäcks Skidklubb (RSK) är att så många barn och ungdomar som möjligt skall upptäcka vilken härlig sport längdskidåkning är och sedan, med klubbens hjälp, få goda möjligheter att utveckla sig själva och sin åkning. För att uppfylla detta mål bedrivs skidskoleverksamhet, organiserad träning i olika träningsgrupper samt tävlings- och lägerverksamhet.

RSK skall även ge möjlighet för ungdomar som kommer upp i junior och senioråldern att stanna kvar inom klubben. Klubben kommer dock att ha begränsade möjligheter att stödja seniornas träning och tävlande.

Klubben stödjer deltagande i tävlingar på alla nivåer samt bidrar till att det finns ett utbud av tävlingar i distriktet genom att anordna en terrängtävling samt ett flertal skidtävlingar.

KLUBBENS ÖVERGRIPANDE PLAN FÖR VERKSAMHETEN

TRÄNINGSVERKSAMHET

Barmarksträning

Under sommaren ser vi gärna att alla barn och ungdomar ägnar sig åt andra idrotter som fotboll, friidrott, orientering mm. Under hösten genomförs gemensamma träningar en gång per vecka och därefter två gånger per vecka.

Klubben äger ett antal rullskidor som kan lånas upp till ett dygn åt gången av de barn och ungdomar som inte har egna rullskidor. Ansvarig för utlåningen av rullskidor är Mikael Lundgren, tfn 090-14 66 09.

Snöträning

Så fort snön kommer ersätts barmarksträningarna av skidträning, träningstiden förlängs då med en kvart (18.30-19.45). För att få bättre sammanhållning är målsättningen att alla grupper i största möjliga utsträckning skall träna tillsammans en gång i veckan.

Målsättningen är att komma i gång med träningarna på Rökäcks IP och Umåker så tidigt som möjligt. Med hänsyn till de allt mer snöfattiga vintrarna sker den inledande skidträningen under november- januari vid konstsnöspåret på Nydala. Så snart som snötillgången är tillräcklig skall träningarna förläggas till Rökäcks IP (endast träning i klassisk stil) och Umåker.

Gruppdelen med respektive tränare kommer att meddelas innan snöträningen börjar. Det är viktigt att träningarna läggs upp så att även de äldre ungdomarna tycker



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

att det är meningsfullt att medverka på klubbträningarna. Här kan det bli aktuellt med samarbete med andra klubbar inom Umeå-regionen för att få meningsfull träning för de äldre ungdomarna/juniörerna.

Träningsgrupp

Träningsgrupperna är till för de äldre barnen, från 10 år och uppåt, samt för ungdomar/juniörer. Många av de som deltar i någon av träningsgrupperna väljer också ett aktivt tävlingsdeltagande. Verksamheten i träningsgrupperna är därför något mer ”intensiv” än den i skidskole- och skidkulgruppen vilket bl.a. innebär utökade träningstillfällen till 2 ggr/vecka.

Skidskolan

Skidskolan är till för att de yngsta barnen (från cirka 6-7 år) och de som aldrig har åkt skidor förut, skall få prova på skidåkning tillsammans med kompisar och under lekfulla former. Skidskolan börjar så fort snötillgången är tillräcklig, vanligen i början av januari, och håller då till på Röbäcks IP. Målsättningen är att skidskoleverksamheten skall pågå i ca 8 veckor med ett träningstillfälle/vecka.

Skidkul

Skidkul är en nystartad grupp som vänder sig till de som är för stora för skidskolan men inte vill ta steget in i någon av träningsgrupperna. I Skidkulgruppen får man lära sig mer om skidåkning och framför allt lek och ha kul med andra i skidspåret. Denna del av verksamheten bedrivs bara under den tid som det finns snö och skidspår på Röbäcks IP och då under en kväll i veckan.

LÄGERVERKSAMHET

Gemensamma läger ger en extra stimulans och ökar sammanhållningen och är därför mycket viktiga för klubben. Klubben skall normalt ordna följande läger:

- Ett barmarksläger i närområdet under mitten av oktober. Lägre skall om möjligt innehålla gemensam middag och övernattnin (för alla med ålder och mognad för detta).
- Ett helgläger på snö i slutet av november, för alla åkare

De egna lägerarrangemangen subventioneras genom att medlemmarna ges möjlighet att själva arbeta ihop till ”egenavgiften” på något sätt (t.ex. genom försäljning av produkter från Newbody, plastpåsar, julkalendrar, bingolotter [eteetc.](#)).

För att uppfylla behovet av samhörighet med andra klubbars åkare kan klubben lämna ett mindre ”lägerbidrag” till externt anordnade läger.



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

HANDSLAGET/IDROTTSLYFTET

Klubben har under tidigare säsonger fått bidrag "Handslaget" för hbl a en "tjejsatsning" med syfte att behålla våra tonårsflickor i sporten (genom sociala aktiviteter och handledning från aktiva/tidigare aktiva äldre tjejer). Målsättningen är att även under kommande år söka bidrag från "Idrottslyftet" eller motsvarande för olika satsningar.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Tävlingsdeltagande

Klubbens målsättning är att ha ett stort antal deltagare på tävlingarna runt Umeå och därmed vara i topp breddmässigt bland Västerbottensklubbarna. De tävlingar som klubben prioriterar är dels DM-tävlingar samt USM, JSM och SM, Kalle Anka Cup för 13-14 åringar, Folksam Cup för 15-16 åringar och Vattenfall Cup för juniorer samt Intersport Cup för seniorer. Ett stort och viktigt mål är att klubben även fortsättningsvis på olika sätt kan stödja de äldre åkarna till ett aktivt deltagande i alla lite större tävlingsarrangemang, såväl som i tävlingar på länsnivå. På längre sikt bör det också vara ett mål för klubben att ha ett framgångsrikt juniorstafettlag på både herr- och damsidan.

I samband med tävlingarna ska vi försöka ge god service till åkarna i form av gemensam vallning/skidtestning och tidgivning utmed spåret. Här krävs en bra samordning och organisation. Bra teknisk utrustning bidrar till att göra oss bättre på detta. Klubbens utrustning inventeras fortlöpande och kompletteras vid behov och i den utsträckning som ekonomin tillåter. Vid tävlingarna försöker vi samlas på en gemensam plats för att kunna bistå varandra med hjälp och goda råd om vallning etc. Klubben äger också två elverk samt rill-verktyg som ska stå till förfogande för alla i klubben under tävlingarna.

Ersättningar

Klubben skall så långt ekonomin tillåter bidra till att minska åkarnas utgifter för att delta i tävlingar. Reglerna för detta anpassas årligen och beskrivs i ett separat dokument.

Anmälningar

Anmälan till tävlingar sker via det nya systemet som införs för all svensk längdskidåkning och administreras av IdrottOnline. Sista dag för anmälan framgår av respektive tävlingsinbjudan som oftast kan laddas ned via tävlingskalenderns som nås via klubbens hemsida under IdrottOnline.

EGNA TÄVLINGAR

Att arrangera tävlingar är en viktig del av verksamheten i en idrottsklubb. Förutom att tävlingarna ska vara väl arrangerade är målsättningen också att de ska ge ett ekonomiskt



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

överskott som kan användas för övrig klubbverksamhet. Klubben har som mål att arrangera en terrängtävling, Röbäckskneget, en skidtävling som är seedningsgrundande för Vasaloppet, Röbäcks Ski Maraton samt en skidtävling för ungdomar, Röbäcksspelen. Utöver dessa tävlingar arrangerar klubben tillsammans med Bilbolaget "Spring en mil, Vinn en bil", en breddtävling som ger PR och på sikt betydande ekonomiskt bidrag

För alla medlemmar är det obligatoriskt att ställa upp på olika sätt i samband med klubbens tävlingar. Detta gäller såväl sådant som att ställa upp som funktionär som att hjälpa till med att ordna priser till tävlingarna. Det är viktigt att alla medlemmar känner ett ansvar för att det blir lyckade arrangemang.

Röbäck Ski Marathon är idag en av våra bättre inkomstkällor i förhållande till arbetsinsatsen och det finns en potential för att öka deltagarantalet och därmed intäkterna avsevärt. Reklam, bättre tävlingsarrangemang, bättre utlottningspriser och "chip-tidtagning" är några av de metoder vi vill föra fram för att nå dit.

Tidigare säsonger har klubben genomfört lyckade tävlingsarrangemang men vi ska fortsätta sträva efter bättre organisation runt våra egna tävlingsarrangemang genom en tävlingskommitté både för att göra klubbens tävlingar populära bland andra åkare och klubbar och för att minska "slitaget" på våra egna medlemmar.

UTBILDNING

Behovet av utbildning bör inventeras (vad har folk för kunskaper och vilka önskemål har de) så att en utbildningsplan för utbildningen av våra tränare kan upprättas. Därefter bör vi erbjuda alla som vill, deltagande i skidförbundets "steg-utbildningar". Målet bör vara att vi på sikt har 2-3 tränare som har gått utbildning steg 3 och att övriga tränare skall ha gått steg 2 (eller steg 1 som tränare i Skidskolan).

Andra viktiga områden där vi avser att arbeta med utbildning på olika nivåer är vallning och kost.

PLAN FÖR KLUBBENS VERKSAMHET 1/7 2010 – 30/6 2011

Beskrivningen i detta kapitel gäller klubbens planering för kommande säsong 2010/2011 och anknyter till den övergripande mer långsiktiga planeringen som beskrivs i föregående kapitel. Avsikten är här att gå igenom den övergripande planeringens olika punkter och på ett konkret och kortfattat sätt slå fast vad som ska ske under det kommande året. Denna utformning av verksamhetsplanen bör underlätta tolkningen och uppföljningen av planen.



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

TRÄNINGSVERKSAMHET

Barmarksträning

Barmarksträning, en gång per vecka, planeras starta i början på augusti. Övergång till träning två gånger per vecka planeras ske i början på september.

Snöträning

Snöträning, två gånger per vecka, startar så snart konstsnöspåret på Nydala öppnas. Träningen flyttas till Röbäck och Umåker så snart som det finns tillräckligt med snö.

Uppdelningen av åkarna i träningsgrupper ska ha som mål att spridningen i åkstyrka blir tillräckligt liten för att alla ska få en effektiv och stimulerande träning. Även de juniorer som tränar på hemmaplan och inte går på något skidgymnasium skall om möjligt erbjudas en kvalificerad träning genom klubben.

Skidskola och Skidkul

Denna del av verksamheten bedrivs bara under den tid som det finns snö och skidspår på Röbäcks IP och då under en kväll i veckan

LÄGERVERKSAMHET

Följande läger planeras:

- Ett barmarksläger för alla ungdomar i mitten på oktober.
- Ett helgläger på snö under November, för alla.

De egna lägerarrangemangen subventioneras genom att medlemmarna själva arbeta ihop till "egenavgiften" genom försäljning av produkter från Newbody, ~~bingolotter~~ etc. För att uppfylla behovet av samhörighet med andra klubbars åkare kommer klubben att lämna ett mindre "lägerbidrag" till externt anordnade läger

IDROTTSLYFTET

Klubben skall ansöka om ytterligare medel från Idrottslyftet för att kunna fortsätta med bidragsberättigade aktiviteter .

TÄVLINGSVERKSAMHET

Tävlingsdeltagande

Klubbens målsättning, att ha ett stort antal deltagare på tävlingarna runt Umeå och därmed vara i topp breddmässigt bland Västerbottensklubbarna, står fast.

Ett stort och viktigt mål är att på olika sätt kan stödja de aktiva till ett deltagande i alla lite större tävlingsarrangemang, såväl på nationell nivå som på länsnivå

Prioriterade tävlingar är DM-tävlingar och USM och JSM, SM samt olika nationella cuper som anordnas, Kalle Anka Cup, Folksam Cup, Vattenfall och Intersport Cup



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

Följande planeras för att förbättra servicen och sammanhållningen på tävlingarna:

- Klubben skall ha en gemensam plats vid tävlingsplatsen.
- Minst ett elverk och rill-verktyg ska finnas tillgängligt ute på tävlingen.
- De rutinerade vallarna skall i mån av tid aktivt bistå nybörjare och osäkra med råd.
- Vi ska sträva efter att bli bättre på att hjälpa varandra med vallatestning och service efter spåret.

Ersättningar

Det ekonomiska resultatet för klubben för år 2009 gav ett visst överskott. Ersättningsreglerna 2009 föreslås därför behållas för säsongen 10/11. Aktuella ersättningsnivåer framgår av dokumentet ”Regler för kostnadsersättning 2010-2011”.

Anmälningar

Tävlingsanmälningar görs av medlemmarna själva direkt via RSK:s IdrottOnline-sidor. **Vid sjukdom skall avanmälan göras via IdrottOnline.** Klubben står inte för eventuella efteranmälningsavgifter.

EGNA TÄVLINGAR

Följande tävlingar planeras:

- **Spring en mil – Vinn en bil** tisdagen den 1 juni 2010. Tävlingen arrangeras i samarbete med Bilbolaget för tredje året i rad.
- **Röbäckskneget**, lördagen den 21 augusti 2010.
- **Röbäcks Ski Maraton**, preliminärt söndag den 6 februari 2011
- **Röbäcksspelen**, preliminärt söndag **den -13 mars 2011.**

Ansvarig för respektive tävling skall i god tid före tävlingen kalla till ett planeringsmöte.

För alla medlemmar är det obligatoriskt att ställa upp på olika sätt i samband med klubbens tävlingar, såväl som funktionär som att ordna priser till tävlingarna.



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2010/11

UTBILDNING

Målsättningen är att samtliga tränare för ungdomarna skall ha genomgått steg 1 och steg 2 utbildning. För skidskoleledarna är målsättningen att man minst skall ha genomgått steg-1 utbildning.

Behovet av en grundläggande vallningsutbildning för nya föräldrar skall inventeras. Om det finns behov skall en sådan utbildning genomföras i samband med att snöträningen startar.

ÖVRIGT

Tävlingsdressen

Den nya tävlingsdressen används nu av så gott som samtliga åkare. Kompletteringsbeställningar av tränings- och överdragsdressar kommer att ske under kommande säsong 10/11.

Utöver detta finns några ”joggingdressar” med klubbtryck samt träningsväskor med klubbtryck till försäljning.

Lennart Jakobsson, tfn 090-14 64 20 är ansvarig för all denna försäljning.