



# Rökäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

### 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 seniorens träning och tävlande. Sedan hösten 2010 bedrivs därför "Rökäcks SK elit" som en separat grupp i klubben med egen ekonomi som helt finansieras av sponsorer. I dagsläget finns 2 seniorer. 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 idrotter som fotboll, friidrott, orientering mm. Under hösten genomförs gemensamma träningar en gång 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.

#### Snöträning

Så fort snön kommer ersätts barmarksträningarna av skidträning. 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. Den inledande skidträningen sker dock på konstsnöspåret på Nydala. Sedan hösten 2010 äger klubben egen skoter och spårutrustning som är stationerad vid spåren på Rökäcks IP. Några av klubbens medlemmar ansvarar för prepareringen. Vårt mål är att ha preparerade spår på hemmaplan så fort snön kommer och att höja standarden på spåren som annars prepareras av kommunen en gång per vecka och först då det kommit relativt stora mängder snö. Det är viktigt att träningarna läggs upp så att alla barn och ungdomar tycker att det är meningsfullt att medverka på klubbträningarna.

#### Skidskola

Skidskolan är till för att de yngsta barnen (cirka 4-8 år) och de som aldrig har åkt skidor förut, skall få prova på skidåkning tillsammans med kompisar och under lekfulla former. Skidskolan



# Røbäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

börjar vanligen i början av januari, och håller då till på Røbäcks IP. Målsättningen är att skidskoleverksamheten skall pågå i ca 8 veckor med ett träningstillfälle/vecka.

### *Skidkul*

Skidkul vänder sig till de som "vuxit ur" skidskolan och inte vill ta steget in i träningsgruppen. I skidkul får man lära sig mer om skidåkning och framför allt leka och ha kul med andra i skidspåret. Denna del av verksamheten bedrivs en kväll i veckan under den tid som det finns snö och skidspår på Røbäcks IP. För de som vill, erbjuds även skate-träning ytterligare en kväll per vecka. Gränsen mellan träningsgrupp och skidkul är flytande och var och en ges möjlighet att delta utifrån egna förutsättningar.

### *Träningsgrupp*

Träningsgrupperna är till för barn från ca 10 år och uppåt, samt för ungdomar/juniorer. En del av de som deltar i träningsgrupp väljer också ett aktivt tävlingsdeltagande. Verksamheten i träningsgrupperna är därför något mer "intensiv" än den i skidkul vilket bl.a. innebär utökade träningstillfällen till 2 ggr/vecka.

### **LÄGERVERKSAMHET**

Gemensamma läger ger en extra stimulans och ökar sammanhållningen och är därför mycket viktiga för klubben. Klubben har som mål att ordna följande läger:

- Ett barmarksläger i närområdet under mitten av oktober.
- Ett helgläger på snö i början av december, för alla åkare

De egna lägerarrangemangen subventioneras med medel från medlemmarnas arbetsinsats t.ex. genom försäljning av produkter från Newbody.

För att uppfylla behovet av samhörighet med andra klubbars åkare kan klubben lämna ett mindre "lägerbidrag" till externt anordnade läger, t.ex. sommarskiskolan i Lycksele.



# Röbäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

### **TÄVLINGSVERKSAMHET**

#### **Tävlingsdeltagande**

Ett av klubbens mål är att inspirera till deltagande 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 Scandic Cup för juniorer samt Team Sportia 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. Vid tävlingarna försöker vi samlas på en gemensam plats, märkt med klubbens flagga, 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 systemet som införts 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 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 ytterligare. Reklam, bra



# Röbäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

tävlingsarrangemang, bra utlottningspriser och "chip-tidtagning" är några av de metoder vi tror på. Att fortsätta genomföra tävlingen i Röbäck är ett mål att sträva efter då detta blev ett mycket lyckat arrangemang den gångna vintern.

Tidigare säsonger har klubben genomfört lyckade tävlingsarrangemang och vi ska fortsätta sträva efter att ytterligare förbättra organisationen runt våra egna tävlingsarrangemang genom en tävlingskommitté för att göra klubbens tävlingar populära bland åkare och andra klubbar.

### 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).

### PLAN FÖR KLUBBENS VERKSAMHET 1/7 2012 – 30/6 2013

Beskrivningen i detta kapitel gäller klubbens planering för kommande säsong 2012/2013 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.

### TRÄNINGSVERKSAMHET

#### Barmarksträning

Barmarksträning, en gång per vecka, planeras starta i sep/okt. Uppstart sker via en upptaktsträff med träning, materialgenomgång och bytesmarknad. Finns intresse från barnen/ungdomarna tidigare kan starten ske redan i aug.

#### Snöträning

Snöträning, två gånger per vecka, startar så snart konstsnöspåret på Nydala öppnas.

Träningen flyttas till Röbäck och Umåker så snart som det finns spår där.

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.

#### Skidskola

Denna del av verksamheten bedrivs bara under den tid som det finns snö och skidspår



# Röbäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

på Röbäcks IP och då under en kväll i veckan

### LÄGERVERKSAMHET

Följande läger planeras:

- Ett barmarksläger för alla barn/ungdomar i mitten på oktober.
- Ett helgläger på snö i början av december, för alla.

De egna lägerarrangemangen subventioneras genom att medlemmarna själva arbetar ihop till "egenavgiften" genom försäljning av produkter från Newbody, 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 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, Scandic Cup och Team Sportia Cup .

- 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



# Rönäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

- 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 2011 gav ett visst överskott.

Ersättningsreglerna 2011 föreslås därför behållas för säsongen 12/13. Aktuella ersättningsnivåer framgår av dokumentet "Regler för kostnadsersättning 2012-2013".

### 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** juni 2012. Tävlingen arrangeras i samarbete med Bilbolaget för 7:e året i rad.
- **Rönäckskneget**, augusti 2012.
- **Rönäcks Ski Maraton**, februari 2013.
- **Rönäcksspelen**, mars 2013.

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.



# Rökäcks Skidklubb

## VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2012/2013

---

### 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 vallningsinstruktion för nya föräldrar skall inventeras. Om det finns behov skall den t.ex genomföras i samband med barmarksläget.

### ÖVRIGT

#### Tävlingsdressen

Tränings och tävlingsdressen från Trimtex används nu av så gott som samtliga åkare. Kompletteringsbeställningar av tränings- och överdragsdressar gjordes under förra hösten och ett mindre lager finns hos Ingrid, tel 070-2888927

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

Genom seniorsatsningen har klubben nu Craft som en av huvudsponsorerna. Det kan därför bli aktuellt med Crafts träningsdress även för de yngre åkarna framöver.

#### Projekt 'Skidområde Rökäck'

RSK ska under 2012 påbörja ett projekt där vi ska framhäva längdskidsporten i Rökäck för att bättra förutsättningarna för träning och tävling samt få in fler medlemmar i klubben. I projektet ska ingå att ta fram en ansökan om stöd för spårdragningen vi utför ideellt. En annan del som ska vara är att se över möjligheten att sammanlänka spåren vid Rökäcks Arena och Umåker.