



Rökäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2013/2014

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. 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 SAMT PLAN FÖR PERIODEN 2013-07-01 – 2014-06-30

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.

Barmarksverksamheten hösten 2013 planeras att starta med en upptaktsträff med träning, materialgenomgång och bytesmarknad i september eller början av oktober.

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.



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2013/2014

Snöträningen 2013 kommer att starta så snart konstsnöspåren på Nydala eller spåren kring Röbäcks IP är preparerade. När det finns spår i Röbäck eller Umåker så kommer träningsverksamheten att hållas där. Klubben kommer att erbjuda träning 2-3 dagar/vecka för verksamma. Skidskolan startar när det finns spår på Röbäcks IP, med målsättning att starta i början av januari 2014.

Skidskola

Skidskolan är till för att de yngsta barnen (cirka 4-8år) och de som aldrig har åkt skidor förut, skall få prova på skidåkning tillsammans med kompisar och under lekfulla former. Skidskolan börjar 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. Som förälder till barn i skidskolan får du gärna hjälpa till vid våra tävlingar.

Skidkul

Skidkul vänder sig till de som ”vuxit ur” skidskolan eller äldre nybörjare (7-10år). 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 Röbäcks 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. Som förälder till barn i skidkulgruppen förväntas du att hjälpa till vid våra tävlingar.

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 2-3ggr/vecka. Som förälder till barn i träningsgrupp förväntas du att hjälpa till vid våra tävlingar.

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 åkare i skidkul och träningsgrupp.

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. sommarskidskolan i Lycksele.



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2013/2014

Under säsongen 2013/2014 planeras ett snöläger på försäsong (i början av december 2013) in likt tidigare säsonger. Barmarksläget kommer att ordnas om intresse finns.

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 ett 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



Röbäcks Skidklubb

VERKSAMHETSPLAN FÖR SÄSONG 2013/2014

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 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. Eftersom Umeå Skidallians (USA) kommer att anordna skid-SM 2014 så kommer beslut om att ordna Röbäcks Ski Marathon tas under sensommar/höst 2013.

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).

ÖVRIGT

RSK har under 2012 gått med i Umeå Skidallians (USA). En allians mellan klubbarna Röbäcks SK, IFK Umeå och Täfteå IK. Det kortsiktiga målet med alliansen är att anordna längdskid-SM under total-SM veckan 2014 i Umeå. Ett mer långsiktigt mål är att främja skidsporten i Umeå samt främja möjligheten att ordna större arrangemang i Umeå även i framtiden. Det är viktigt att alla medlemmar stöttar klubben i denna satsning.