Göteborgs Skidförbund – Längd Ungdomsaktiviteter 2025/-26

Träningar

Syfte

Göteborgs Skidförbund (GSF) har under flera år arrangerat gemensamma träningar för ungdomar 13–16 år samt juniorer med syftet att erbjuda träning av hög kvalitet och att främja en stark gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Vi vill skapa glädje, sammanhållning och motivation att fortsätta med skidåkning och rörelse.

Målgrupp – Ålder och nivå

Träningen riktar sig till:

- Ungdomar 13–16 år som tillhör en Göteborgsklubb.
- Juniorer som tillhör en Göteborgsklubb.

Ungdomar bjuds in inför säsongen de ska börja tävla i klass T/K 13. Åldersgränsen finns för att säkerställa att deltagarna har uppnått tillräcklig fysisk och social mognad.

Juniorer, både de på hemmaplan och de på skidgymnasium, är varmt välkomna när de har möjlighet att delta.

Alla ungdomar som vill träna är välkomna, oavsett nivå. Det finns inget krav på prestationsförmåga.
Utöver varseltröja/-väst och hjälm gäller dock för rullskidträningar:

- Du ska kunna åka rullskidor med god kontroll i trafik, på cykelvägar samt i upp- och nedförsbackar.
- Du ska kunna bromsa med god kontroll.
- Om du känner dig osäker, ta med en förälder eller annan vuxen som stöd – på rullskidor eller cykel.

Föräldra- och ledarmedverkan

Vi välkomnar föräldrar och klubbledare att delta i träningarna då det ökar delaktigheten och möjligheten till stöd, särskilt då vi är få ledare.

Kallelse och anmälan

Kallelse till träningspass postas i Facebookgruppen “GSF Ungdomar”.

Föranmälan genom en kommentar på kallelsen skall göras senast kl 22 dagen innan passet. Detta för att vi ledare skall kunna planera utifrån antal deltagare och nivå. Avanmälan görs på samma sätt vid eventuellt sent förhinder.

Ange vid anmälan även om du som förälder eller klubbledare kan vara med och stötta.

Träningsinnehåll

Träningarna syftar till att vara Kvalitativa, Varierande, Glädjefyllda och främja Gemenskap.

Innehållet anpassas efter säsong och omfattar bland annat:

- Skidåkning på snö
- Rullskidor (skate och klassiskt)
- Löpning med och utan stavar
- Teknik-, styrke- och spänstövningar
- Högintensiv träning (ofta intervaller)
- Träningstävlingar och tester
- Inslag från andra idrotter för variation

Flera av våra tränare har gått SSF:s utbildning ”Skidträna ungdom 13–16 år”.

Klubbträningar

Ungdomar som är aktiva i GSF:s gemensamma träningar är välkomna att delta på andra klubbars träningar, i mån av plats och efter kontakt med aktuell klubbs GSF-tränare.

Klubbarnas ordinarie träningstider (preliminära):

- Landehof: Tisdagar kl. 18 (vid snö även torsdagar kl. 18), Skidome fredag kl. 18 från v.45 tills snö finns.
- IK Stern: Onsdagar kl. 18.15 (i Skidome 18.00)
- SAIK: Torsdagar kl. 18
- GSK: Tisdagar kl. 18

Läger

GSF anordnar denna säsong följande läger:

- USM-läger, Torsby, 14–16 nov, åkare födda 2010–11 som planerar att tävla för en Göteborgsklubb på USM 2026 i Örnsköldsvik.

Ungdomscuper Ski Team & Folksam

Ski Team och Folksam är nationella ungdomscuper som årligen utser Sveriges bästa skiddistrikt i ålderskategorierna 13-14 respektive 15-16 år

Ungdomscuperna sker i två steg:

1. Kvalificering i hemmadistriktet (bl.a. genom deltagande i Kvällscupen och på GSF-träningar, mer info kommer)
2. Riksfinal i Järpen (Ski Team) respektive Torsby (Folksam)

Göteborgs målsättning vid Riksfinalerna: Att ha ett stort, brett och inkluderande lag med god laganda där alla får en rolig skidhelg och chans att prestera utifrån sina egna förutsättningar.

Ledarskap och vallning vid finalerna:

- Huvudansvarig ledare för varje cup utses under sommaren/hösten.

- Ledare och vallare utses i första hand bland GSF-tränarna, därefter klubbtränare och vid behov föräldrar.
- Resor till riksfinaler ordnas gemensamt för ungdomarna. Eventuella föräldrar som vill följa med som supportrar ordnar eget upplägg med resa och boende.

Kontaktuppgifter – Åkare och föräldrar

För att kunna nå deltagare snabbt inför, under eller efter träning och läger behöver vi aktuella kontaktuppgifter till samtliga ungdomar och föräldrar.

Alla – även tidigare deltagare – skall fylla i följande formulär innan deltagande:

Kontaktuppgifter Åkare och Föräldrar 2025/2026
(Uppgifterna delas endast med tränargruppen)

Kommunikation

All löpande information om träningar, läger, ungdomscuper m.m. publiceras i Facebookgruppen GSF Ungdomar.

Både ungdomar och föräldrar ska gå med i gruppen för att ta del av viktig information. Glöm ej att besvara medlemskapsfrågorna för att bli insläppt i gruppen.

Väl mött på höstens och vinterns aktiviteter!

Kontaktuppgifter tränare:

IK Stern:
Jonas Johansson, 0706-447428
Hans Westgren Werner, 0705-095702

OK Landehof:
Magnus Nilsson, 0736-604825
Henrik Roth, 0760-004152

GSK:
Fredrik Kullberg, 0706-964622
Mikael Männer, 0702-317361

Aktiviteter GSF Ungdom, hösten och vintern 2025/-26

Vecka	Datum	Ansv. klubb, övrigt
34	18-aug	Landehof
35	25-aug	IK Stern
36	01-sep	GSK
37	08-sep	Landehof
37	12-sep	Styrketräning, Crossfit Göta
38	15-sep	IK Stern
39	22-sep	GSK
40	29-sep	Landehof
40	03-okt	Styrketräning, Crossfit Göta
41	06-okt	IK Stern
41	10-okt	Styrketräning, Crossfit Göta
42	13-okt	GSK
42	18-19-okt	Götalandshelgen (Klubbar ansvarar själva)
43	20-okt	Landehof
44	27-okt	Höstlov
45	03-nov	IK Stern
45	07-nov	Styrketräning, Crossfit Göta
46	10-nov	GSK
46	14-16-nov	USM-läger Torsby (födda 2010-2011)
47	17-nov	Landehof
48	24-nov	IK Stern
48	28-nov	Prel. Kvällscup 1 IK Stern (Skidome)
49	01-dec	GSK
49	07-dec	Prel Dagläger (skidor, lunch, beachvolley)
50	08-dec	Landehof
51	15-dec	IK Stern
52	22-dec	Jullov
1	29-dec	Jullov
2	05-jan	Jullov
3	12-jan	GSK
4	19-jan	IK Stern
5	26-jan	Landehof
5	30-jan-1-feb	USM, Örnsköldsvik
6	02-feb	GSK
7	09-feb	Sportlov
8	16-feb	Landehof
9	24-feb	IK Stern
9	27-feb - 1-mar	Folksam Ungdomscup, Torsby
10	02-mar	GSK
10	6-8-mar	SkiTeam ungdomscup, Järpen
11	09-mar	Landehof
12	16-mar	GSK
13	23-mar	Klubbgemensam avslutning