

Information VSLK U10 säsongen 2023/2024

Tränare

Mattias Bängs	070-758 65 07	mattiasbangs@gmail.com
Erik Montelius	070-364 85 53	monteliuserik@gmail.com
Fernando Rave	073-947 89 04	fernandorave@gmail.com
Fredrik Jacobsson	073-044 04 50	fredrik.jacobsson.78@gmail.com

Åkare

22 åkare, 10 tjejer och 12 killar

9 åkare födda 2015 – 13 åkare födda 2016

Vedbobacken

Nytt avtal mellan Västerås Stad och Vedbobacken.

Utbyggnad är i full gång. Nytt garage och snösystem på plats, damm planeras byggas, höjning planeras.

Policy

Vi följer utöver **VSLK's policy**, skidförbundets vision "Bäst i världen – alla på snö.

Skidförbundet har tagit fram "Blågula vägen" för att vägleda tränare, aktiva och föräldrar.

Läs gärna igenom VSLK's policy på hemsidan.

Ambition

Ambitionen i denna grupp är att skapa ett livslångt intresse för alpin skidåkning och att alla vill vara med, träna samt tävla i de tävlingar som arrangeras för U10 (FP-Cup; DM och KM samt några extra tävlingar för de som vill ha mer utmaning).

Målsättning

- Att det **skall vara kul** att träna.
- Att utveckla **tävlingsåkaren**
- Att ha en **positiv** stämning under träning och tävling
- Att alla gör **sitt bästa** efter sina förutsättningar
- Få respektive åkare att känna att de **utvecklats** under träningen.

Skidkompetens

Fortsätta med "racing basics", det handlar om att hitta den rena skärande svängen, om kroppsposition innan, genom och efter sväng, svängväxling, val av linje i bana. Racing basics jobbar man med från U8 fram till och med världscupen och landslaget.

Ett urval av moment som vi kommer att jobba med under året:

- Hantera skidorna i relation till sin egen färdighet utifrån skidåkningens grundrörelser och basfärdigheter – balans, position, vinkel
- Åka med parallellsväng och stavar
- Fartkontroll
- Komma upp på kant
- Klara skärande sväng
- Snurra 360 grader åt båda hållen (inte hopp)
- Hoppa en kortare sträcka med kontroll
- Introduktion Storslalom

Träningar

Barmarksträning

Fredagar 18:00 – 19:00 Hamreskolans Gymnastiksal

Målsättningen med barmarksträningen är att utveckla en bred allmän rörelserepertoar samt att få träffa sina träningskompisar inför den kommande säsongen på skidor.

Snöträning

Snöträning på hemmaplan kommer igång så fort backen öppnar.

Viktigt att komma påklädda och utrustade i tid. Vi börjar träningen med att gå igenom vad vi ska göra och vi vill att alla åkare är med och tar del av detta.

Träningen på snö bedrivs till största delen i träningsbacken (stora backen) i Vedbo. Det är viktigt att åkarna behärskar ankarlift och att åka i den backen.

U10 tränar måndagar och torsdagar (18:00-19:30). Samling/avslutning på bromsplanen nedanför tävlingsbacken.

Måndagar: 18:00-19:30 Teknik och bana i Tävlingsbacken och Lätta svängen

Torsdagar: 18:00-19:30 Teknik och bana i Tävlingsbacken och Lätta svängen

Under våren kommer det även erbjudas träning med B-käpp (långkäpp) för U10-2 (födda 2015).

Viktigt att åkarna är förberedda när de kommer till träningen

- Ätit mat/ mellis ordentligt innan
- Fokus på skidåkning
- Rätt kläder/utrustning på sig
- Toalettbesök avklarade
- Kom i tid!

Våra värdeord:

- Ha Kul!
- Göra sitt bästa
- ...att fyllas på av gruppen framöver

Läger

Familjeläger vecka 48 - avklarad

Dagsläger U10 – försöka få till en heldag i någon anläggning i södra Dalarna

Tävlingar

På tävlingar

På tävlingar ansvarar föräldrar för att åkaren kommer i tid till start, får mat i sig, utrustningen är på plats, nummerlappar etc.

Tränarna hjälper till på start och att besiktiga banan.

Anmälan till tävling sker i tävlingskalendern (<https://ta.skidor.com/>) . Lösenord VSLK2020

FP-cup, 4 st deltävlingar och 1 st final:

Lokal tävlingsserie får alla åldersgrupper där målet är att så många som möjligt deltar. (<https://fpcup.se>)

VSLK har tränare på plats. Preliminära datum för tävlingarna är 18/1 (Tunafors/Eskilstuna), 25/1 (Båsenberga), 2/2 (Norberg), 9/2 (Arboga) och 16/3 (Västerås).

Leksand Ski Cup

Vi kommer undersöka intresse för att åka till Leksand och tävlingen Leksand Ski Cup 24/1-26/1. Denna helg är det fartdiscipliner på programmet (Super-G och Störtlopp) och innefattar även träning. En helg för de som åkt skidor ett tag och där möjligheten till introduktion till fartdisciplinerna ges.

Arboga Masters – Slalom

Trevlig distriktstävling för samtliga åldrar. Arboga 1/2

DM Västmanland Slalom & Storslalom – Västerås

Distriktsmästerskap Västmanland i Västerås 15/2

KM

Slutet av säsongen i Vedbobacken

Orsa Cup

En väldigt trevlig avslutningstävling i Norrbacken i Orsa. Tävlings två dagar med Storslalom och Super-G. Datum ej satt än.

Fler tävlingar kan tillkomma

Hemmatävlingar (Även där U10 inte kommer att delta). Preliminärt tävlingsschema

19/1 MälarCup Audi Quattro Race – Slalom (ej U10)

15/2 Distriktsmästerskap Slalom och Storslalom

16/3 FP Cup – Slalom

Mycket viktigt! Delta och hjälpa till i arrangemang av tävlingar som VSLK ordnar, Audi Quattro race, DM och FP-cup

Utrustning

All skidutrustning skall vara avsedd för alpin skidåkning, tänk på att ha slipade stålkanter och vallade belag. Kläderna skall vara varma och smidiga.

Nödvändig skyddsutrustning

- Hjälm utan båge (båge krävs vid långkäpp i Slalom). Vid Storslalom ska hjälmen ha "hårda öron".
- Ryggskydd

Skidor

För barnen i U10-gruppen rekommenderar vi att primärt använda ett par skidor avsedda för disciplinen Slalom (SL). Vi kommer även att åka mer storslalom (GS) och rekommenderar att barnen även har tillgång till såna skidor.

Storslalomskidor har en längre svängradie och kräver mer för barnet att svänga runt i skärande sväng. Se till att ta hand om skidorna under säsongen och underhålla belag och stålkant (viktigt!) ofta och vid behov.

Skid- och pjäxväljarguide (ca rekommendation):

Grupp	Skidor				Pjäxor	
	Dam		Herr		Dam	Herr
	SL	GS	SL	GS	Flex	Flex
U16						
2a års	155	182	165	188	110	130
1a års	150	176	155	182	110	110
U14						
2a års	145	170	150	176	90	110
1a års	140	165	145	170	90	90
U12						
2a års	135	160	140	165	70	90
1a års	130	155	135	160	70	70
U10						
2a års	125	150	130	155	50	50
1a års	120	145	125	150	50	50
U8						
2a års	120		120		Max 50	
1a års	110		110		Max 50	
U6						
	100		100		Max 50	

Detta ska bara ses som en vägledning, och skulle man behöva ytterligare råd kan Ni prata med någon tränare i klubben alternativt med en sporthandlare som säljer alpin raceutrustning.

Bindningar

Kolla inställningarna på bindningarna!! det får inte vara för löst, dock inte heller för åtspant.

Desto snabbare åkare, desto hårdare skall bindningarna justeras

Rekommendation på hur bindningarna ställt in utifrån åkarens vikt:

Vikt (kg)	Din, SL	Din, GS	Din, SG
20	3 -- 4	4	4
30	4 -- 5	5 -- 6	5 -- 6
40	5 -- 6	6 -- 7	6 -- 8
50	6 -- 8	7 -- 9	8 -- 10
60	8 -- 11	8 -- 12	9 -- 13
70	9 -- 12	11 -- 14	13 -- 16
80	10 -- 13	12 -- 15	14 -- 17
90	11 -- 14	13 -- 16	15 -- 18
100	12 -- 15	14 -- 17	16 -- 19

Pjäxor

De ska vara mjuka/medelhårda framåt när åkaren trycker fram smalbenet mot plösen. De ska vara i lagom storlek (ingen växmån!). Vid provning, prova med skidstrumpa och ta ur inneskon för att kunna utvärdera storleken. Se tidigare pjäxväljarguide för rekommenderad flex/styvhet.

Stavar

Längd så att armbågsvinkeln är ca 90 grader när barnen står på skidorna och håller i staven i handtaget med spetsen nedtryckt i snön.

Tips på vart man hittar begagnad utrustning:

- VSLK Köp & Sälj (Facebook Grupp)
- Alpin Racing - Köp/Sälj (Facebook Grupp)
- Alpin Junior Racing – Köp/Sälj (Facebook Grupp)

Vi har klubbbrabatt för raceutrustning på bland annat Alpingaraget.

Kommunikationskanaler

- Kallelser till träning - Sportadmin
- Sluten Facebook grupp (VSLK U10 2024-2025)
- <http://www.vslk.se> (Besök ofta för att ta del av nyheter).

Målet är att på sikt fasa ut Facebook och övergå till Sportadmin/hemsida

Hjälp från föräldrar

- Skapa rätt förutsättningar för att ditt barn ska få en så bra upplevelse av träningar som möjligt
- **Mycket viktigt!** Delta i arrangemang av tävlingar som VSLK ordnar, Audi Quattro race, DM och FP cup
- Vid behov bistå vid träningar och aktiviteter.

Medlemsavgift och träningsavgift.

Västerås Slalomklubb välkomnar alla till att bli medlemmar!

Medlems- och träningsavgiften för 24/25 är enligt nedan.

- Enskilt medlemskap 400:- / aktiv
- Familjemedlemskap 800:- / familj
- Träningsavgift 800:- / aktiv

Medlemsavgift och träningsavgift faktureras under hösten.

Liftkort (köp innan första snöträningen)

Köps separat vid Vedbobacken. Meddela i kassan att det gäller Västerås Slalomklubb och uppge namn på medlem. Skicard 60 kr obligatoriskt, går att ta med eget om man har ett som fungerar med systemet.