Uppsala slalomklubb U10

Föräldramöte

Tränare och grupp

Marcus (HT)
Anna
Ole
Tilde
Otto
Vincent

Drygt 25 barn anmälda



USLK:s värdegrund

U Utveckling

S Schyst

L Laganda

K Kamratskap

”Åkaren är själv i banan
men vi tränar som ett lag”

Träningstider U10

Barmarksträning

Bäcklösaskolan

Torsdagar

18–19:30

På skidor

Sunnerstabacken

Måndagar och torsdagar

18–19:30

Backen brukar öppna efter julledigheten.
Sunnerstabacken | öppettider, liftkort, pistkarta och skiduthyrning

Träning för U10

Vi följer Svenska skidförbundets råd, Ledarguiden

Träna för att ha kul

Glädje och trygghet

En lekfull miljö där barnen vill fortsätta åka.

Variation på snö

Friåkning, olika svängar, underlag och hastigheter.

Rörelseglädje på barmark

Lekar utvecklar snabbhet, smidighet och kroppskontroll.

Målsättning åkare

- Ha roligt på skidor
- Alla åkare ska utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitioner
- Alla ska vilja återkomma nästa år!

Målsättning tränare

- Skapa trygga och inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i för alla
- Alla barnen ska vilja vara med på träning, läger och tävlingar
- Följa råd och riktlinjer i Ledarguiden

Ledarguiden | Svenska Skidförbundet

U10



Målsättning föräldrar

- Vara i tid för att minska stressen för barnen
- Parkering: gå över eller runt berget
- Kost: hungriga barn blir trötta eller ledsna
- Respektera varandra. Alla arbetar ideellt och kämpar.
- Beröm barnen och bidra till en positiv stämning
- Barnen förväntas kunna åka lift själva

Utrustning

Alltid!

Hjälm, ryggskydd och glasögon

Godkänd skidhjälm ska vara CE-märkt enligt svensk standard och/eller EU-kommissionens standard för godkända skidhjälmar.

Pjäxor och slalomutrustning

Pjäxor: 60–90 flex

Slalomskidor

Slalomstavar: ca 70 % av kroppslängden

Fartdräkt (om man vill)

Storslalom – inget måste

Storslalomskidor

Storslalomstavar: ca 75 % av kroppslängden



Skidbytardagen

Bra tillfälle att hitta utrustning

Alla medlemmar behöver hjälpa till under skidbytardagen.

De pass där hjälp behövs är:
Lördag 11:30-15:30
Söndag 9:00-12:00
Söndag 12:00-16:15

Arbetsuppgifter: Kassa, ställa iordning, infodesk, skidexpertis

Meddela info@uslk.se vilket eller vilka pass ni kan hjälpa till och om det är någon specifik arbetsuppgift

Läger

Familjeläger, 5–7/12 Björnrike

Vårt mest populära läger! Alla åldersgrupper.
Fokus på storslalom och slalom.
Möjlighet till boende via klubben.

DM-läger, 22–24/1 Björnrike

Alla åldersgrupper. Fokus på storslalom.
Klubben arrangerar DM i storslalom för Uppland i samband med lägret.
Möjlighet till boende via klubben.

LVC-Vargläger 6–7/3 Bollnäs

Alla åldersgrupper
Fokus på slalom och storslalom.
Boende bokas enskilt. Rekommenderat: Scandic hotell Bollnäs. Rabattkod skickas ut inför lägret. Möjlighet till gemensam middag på hotellet.

Målsättning: Komma med på ett läger!

Roliga tillfällen att hänga med kompisarna i klubben!

Anmälan: Uppsala Slalomklubb
uslk.se, välj ”Bokning av läger”

Upplandscupen

U10 tävlar i distriktstävlingar.

Upplands distrikt

USLK
Bålsta (BAK)
Roslagen (RAK)

Målsättning

Minst en tävling
+ KM!

Anmälan: SSFTA Tävlingskalender
Svenska Skidförbundet

Tävlingar,

Datum	Tävling
23 jan	UC DM GS Björnrike (USLK)
30 jan	UC Länsförsäkringar Cup (USLK)
6 feb	UC Bålsta
14 feb	UC GS Roslagen
17 feb	UC SL Roslagen
21 feb	(Rossknocken, Väsjöbacken Sollentuna)
14 mars	UC Final Bålsta
17 mars	KM SL

Mer information finns här: Tävling — Uppsala Slalomklubb

Föräldraengagemang

Gå med i en kommitté!

Information (Aktiviteter/läger)

Marknad/sponsor

Ekonomi

Tävling (1-2 från varje grupp)

Sunnersta

Praktiska insatser

Liftvakt

3 gånger per säsong

Skidbytardagen

Mitten av november

Hemmatävlingar

Tävlingsorganisation och kiosk

Information och avgifter

Avgifter

Medlemsavgift och träningsavgift

Lägeravgift (träningsdagar, boende, liftkort)

Liftkort Sunnerstabacken

Informationskanaler

www.uslk.se och WhatsApp

Facebook: USLK – klubbsida

Facebook: officiell sida

Instagram: @uppsalaslalomklubb

Fritidskortet

550 kr

För barn 8–16 år

Kan täcka en del av avgiften.

Gäller om ni inte har nyttjat

Fritidskortet i en annan förening.

Betalning

Avgifterna har skickats ut via mejl till alla.

Klubben ska ha betalningen senast 1/11.

Tidigare datum kan gälla.

Ansökan

Läs instruktionen noga. Ansökan måste göras i samband med betalningen.

Det går inte i efterhand.

Klubbkläder

EQPE – svarta kläder för backen

Kampanjkod: USLK20

www.eqpestore.com

Tryck och klubbmärkning

Kläderna ska ha klubbens loggor enligt klubbens tryckunderlag.
Varje familj lämnar in och hämtar kläderna hos ”Brand & Magnus Borgklint” och hanterar beställningen själv.

Klubben står för tryckkostnaden.

Juniorsortimentet

Qanuk Puffer 3.0 JR
Qanuk Liner Hood JR
Descent Ski jacket JR
Alpine Full Zip Pant JR
Alpine Softshell Shorts JR
Háldi Protection Vest JR

Frågor

