

## Hej alla skidåkare!

Det börjar dra ihop sig till en ny skidsäsong och vi önskar alla nya och gamla medlemmar välkomna till årets skidsäsong, barn och föräldrar, liten som stor – alla är välkomna!

Vi inom Mullsjö Alpina Skidklubb (MASK) älskar skidåkning i alla dess former och hoppas att du gör det också. MASK erbjuder såväl skidskoleverksamhet som tävlingsåkning.

### **Skidskola**

Skidskolan delas upp i tre grupper, Nybörjare, Glidare och Svängare.

#### **Nybörjare**

För dig som ännu inte kan åka skidor. Undervisningen bygger på mycket skoj och lek. Det är inga krav på förkunskaper, men här krävs att en förälder är med till varje barn. För barn födda 2014 och tidigare. Obs! i nybörjargruppen har vi satt åldersgränsen till 6 år och inte 5 år som i Glidare och Svängare.

#### **Glidare**

Kan åka knapplift, stanna och göra enkla svängar. Undervisningen bygger på mycket skoj och lek. Förkunskapskrav att man kan stå på skidor och hålla balansen själv, samt åka knapplift på egen hand. För barn födda 2015 och tidigare.

#### **Svängare**

Åker de flesta backar och kan åka ankarliften. Vi ökar på balansen och strävar efter parallella skidor. Undervisningen i skidskolan bygger på mycket skoj och lek. Förkunskapskrav är att du kan bromsa, stanna och svänga, samt åka lift själv. För barn födda 2015 och tidigare.

Skidskolan träffas tisdagar kl. 18.30-20.00 i Knaggebo, och startar den 21/1 och avslutas torsdagen den 12/3. Under sportlovsveckan har vi få ledare, så då är det ingen undervisning. Vi träffas ändå för friåkning, och den kvällen är föräldrar särskilt välkomna att åka i backen.

### **Tränings- och tävlingsgrupper**

#### **U8 och U10**

Vana skidåkare som åker parallellt i de flesta backarna. Vi åker banor och använder kanterna på skidorna. I U8 och U10 utvecklar vi vår teknik och vårt självförtroende genom att träna både kortare och större svängar i olika lutningar. Vi åker med parallella skidor och skärande sväng samt börjar lära oss grunderna i att åka bana. Undervisningen i grupperna bygger på att väcka ett intresse för banåkning och tävlingsåkning.

U8 (födda 2012-2013) och U10 (födda 2011-2009) träffas tisdagar och torsdagar kl.18.00-20.00 i Knaggebo, under perioden 7/1-19/3.

## U12, U14, U16 och äldre

I tävlingsgrupperna är siktet inställt på fart och banåkning. Vi tränar både slalom och storslalom. Undervisningen i tävlingsgruppen bygger på att göra åkaren säkrare i tävlingssituationen.

Tävlingsgrupperna träffas tisdagar och torsdagar kl.18.00-20.00 i Knaggebo, under perioden 7/1-19/3.

Medlemsavgift:

150 kr / person eller 450 kr / familj

Träningsavgifter:

Skidskola 700 kr / person

U8 och uppåt, 900 kr / person

Anmälan görs via mail till [skidskola@mullsjoask.se](mailto:skidskola@mullsjoask.se)

Nytt för i år är att alla aktiva, barn och ungdomar skall köpa säsongskort av Mullsjö Alpin som förutom våra träningskvällar även gäller samtliga Mullsjö Alpins öppettider. Priser för säsongskorten efter vår rabatt är:

0-6 år            750 kr

7-18 år           1425 kr

Man behöver således inte stå några liftvakspass i år för att delta i vår verksamhet. Men för dem som önskar kommer det finnas möjlighet att betala av hela eller delar av sina liftkort genom att stå liftvakt. Avdrag görs med 100 kr per arbetad timme. Detta anmäls då direkt till Mullsjö Alpin.

Tidpunkt för köp av säsongskort meddelas vid senare tillfälle.

Under flera år har intresset för vår skidskola varit mycket stort. Detta har gjort att inte alla har fått plats. För anmälan i år gäller principen: "först till kvarn". Vi vill dock ha er anmälan senast den 20 december 2019.

Anmälan skall innehålla information om namn, adress, personnummer (även 4 sista siffrorna), telefon, mobiltelefon, mailadress och vilken grupp man önskar delta i. För att anmälan ska vara bindande, skall medlemsavgiften och träningsavgiften vara betalt.

Ytterligare information om MASK och den verksamhet som vi bedriver finns på vår hemsida, [www.mullsjoask.se](http://www.mullsjoask.se)