

# Funktionsbeskrivning skidsektionen OK Måsen

## Syfte

Verksamheten syftar till att:

1. öka intresset bland medlemmar inom OK Måsen för längdskidåkning
2. utveckla de som redan åker skidor med mål att få juniorer och seniorer att delta i tävlingar lokalt, regional och nationellt
3. attrahera nya medlemmar till klubben som har sin grund i skidintresse och ges möjlighet att upptäcka orientering på sommarhalvåret
4. erbjuda aktiviteter för barn och ungdomar
5. arrangera minst en tävling som vänder sig till klubbar/företag i regionen (stafett)

Skidsektionens aktiviteter inriktas på följande målområden:

## Träningsaktiviteter

**Mål:** Att erbjuda varierad träning för klubbens alla medlemmar inför och under vintersäsongen.

Träningen har betoning på skidåkning men är även utmärkt för att underhålla och bygga kondition och styrka inför orienteringssäsongen.

### Försäsong

- Barmarksträning en ggr/vecka. Stavhufsen kompletteras med utflykt till kärr och backar för att variera temat något.
- Inomhusgymna 1 ggr/vecka med fokus på skidmuskulatur

### Vinterträning

- Skidträning på hemmaplan en gång per vecka
- Klubbläger genomförs i närområdet med fokus på mindre barn och nybörjare.
- Träningsläger genomförs på lämplig plats för lite tuffare körning med fokus på tränings-/tävlingsverksamhet

## Tävlingsverksamhet:

**Mål:** Tävlingsverksamhet som sporrar medlemmar i OK Måsen till deltagande i olika tävlingar

- Barnens vasalopp genomförs för barn och ungdomar
- Tour de ski genomförs som en jaktstart, inbjudan skickas till övriga orienteringsklubbar
- En stafett genomförs där inbjudan går ut till företag i kommunen och intresserade klubbar i närområdet.
- KM genomförs på elljusspåret alternativt annan plats vid snöbrist

- regionala tävlingar informeras om på hemsidan
- 2 lag anmäls till Vasastafetten

## Spårning Jagersö

**Mål:** Att tillverka skidspår för Måsens medlemmar där även allmänheten är välkomna att åka.

Klubben har tillgång till snöskoter och spårutrustning. Snöskotern är av äldre modell vilket innebär att spårning kan utebli om skotern går sönder.

Spår dras främst på ängen vid badet och en anslutning till Vita Villan. Vid mycket god snötillgång spåras även elljusspåret 2.5 km.

Spårdragningen sker ideellt och OK Måsen har inget ansvar för att det finns spår dragna.