

Agenda

- Stafettverksamheten
- Träningsverksamheten
- Elitverksamheten



Stafettverksamheten - UK

Uttagningskommitté – UK:

Anna Hall, Ulf Hamrefors och Johan Herbst



Stafettverksamheten – upplägg 2021

- Budget gjord för ”normalår”
- Mycket som är oklart pga Covid
 - Förutsättningar och omfattning
- Jukola uppskjutet från 2020 – samma typ av upplägg just nu
- Ambitioner och inställning – prata med UK

Stafetter och kavlar	Datum	Plats	Övrigt
Kolmården	Mån 5:e april	Norrköping, Yxbacken	Annandag påsk
Rånäs	Sön 18: april	Rånäs	
10-mila	30:e april – 2:a maj	Valdemarsvik	Buss? Inbjudan finns ute. 2 lag herr/dam
För-SM stafett	Sön 16:e maj	Orsa Grönklitt	Egen transport/stugor
Jukola	19-20:e juni	Rovaniemi	Gemensam resa; flyg och hotell/tält fre-sön
DM-stafett	Sön 5:e september	Hedströmmen	
25-manna	9:e oktober	Sollentuna	Inte långt ifrån 10-milaträningen 2020
Småland	30-31:a oktober	IK HP/Gränna	Ligger ej med i budget men om våren blir inställd så finns det här som alternativ
DM-sprint Kavle	???		Finns inte i kalendern ännu men var i september 2020

Stafettverksamheten - Övrigt

- Vad vill ni ta upp/fråga om?
- Har vi satsat på fel kavlar?
- Kavlar nästkommande år
 - Vilka och/eller vilken typ?



Träningsverksamheten för ungdomar och vuxna



Kontaktpersoner träning 13-16 år:

Robert Palm och Pernilla Sahlén

Kontaktpersoner träning +16 med fokus på stafett- och elitträning:

Malena Ahlström och Johan Ahlström

Klubbträningar:

Stefan Törnqvist

Elitverksamheten



Kontaktpersoner:

Hans Näslund och Karin Åkerman

Program värde tävlingar 2021



Tävlingar och träningar	Datum	Plats	Resa/logi
Swedish League #1, medel	10 april	Västervik	Egen transport
SM Ultralång/Swedish League #2	11 april	Västervik	Egen transport
SM Natt/Swedish League #3	16 april	Österåker	Egen transport
SM Sprint/Swedish League #4	24 april	Norrtälje	Egen transport
SM Knockoutsprint/Swedish League #5	25 april	Norrtälje	Egen transport
För-SM medel	15 maj	Orsa Grönklitt	Egen transport/stugor
För-SM stafett	16 maj	Orsa Grönklitt	Egen transport/stugor
SM kval, medel/Swedish League #6	27 augusti	Boden	Flyg/hotell
SM medel, final	28 augusti	Boden	Flyg/hotell
SM stafett	29 augusti	Boden	Flyg/hotell
SM lång, kval	18 september	Strömstad	Minibuss/stugor eller hotell
SM lång, final/Swedish League #7	19 september	Strömstad	Minibuss/stugor eller hotell
Swedish League #9, lång	23 oktober	Gotland	Färja och minibuss/stugor eller hotell
Swedish League #10/jaktstart	24 oktober	Gotland	Färja och minibuss/stugor eller hotell

Elitkriterier

HD18: Topp 100

HD20: Topp 75

HD21: Topp 200

**Kvalificerande träningar
mars-februari**



Förmåner

Betalda tävlingsavgifter på SM och Swedish League (ca 350 kr per tävling)

Befriad från ej start-avgift vid skada eller sjukdom som uppstår inför eller under tävling

Tävlingströja varje år och jacka vartannat år eller vid byte av sponsorer

Ersättning för resa och logi, särskilda villkor gäller och viss egenavgift kan tillkomma



Ansvar och skyldigheter

**Ej delta vid minsta tecken på sjukdom
- av hänsyn till dig själv och dina
klubbkamrater**

**Bära tävlingströja och jacka på
värdetävlingar**

Ställa upp för klubben på stafetter

Hjälpa till i klubben

Satsa på träning och förberedelser



Träning



Grundupplägg

- Måndag: P-pojkarna natt-OL
- Tisdag: Spik-cup/Stjärn-natt (12:e januari)
- Onsdag: Styrka Patrick Rapp
- torsdag: Intervall/backe (olika platser)
- Fredag
- Lördag: OL-teknik/träningsrace
- Söndag: Distans (OL) + tabata 16:30

Träningshelg Orsa/Säfsen/ etc

Tester/ föreläsningar

Samarbete med Surahammars SOK

Spontana initiativ – vad? hur ska vi kommunicera?