



Välkomna på skidlek med Sätra IF

Va roligt att ni hittat hit! Vi brinner för att hjälpa barn upptäcka det roliga med rörelse och att genom leken få grunderna i längdskidåkning



Torsdagsträningar klockan 18.00 from v 45

Tränings säsongen inleds av barmarksträning tills vi har snö på anläggningen. För barmarksträning krävs inget mer än gympaskor och kläder för rörelse och lek tex smidiga skalkläder. Medtag gärna vattenflaska. Innan jul hoppas vi konstsnön är på plats och då tar vi på oss skidor. Fortfarande viktigt med smidiga kläder, vi leker oss varma. Medtag gärna ombytesvantar. *Snöträningarna förlängs till kl 18.00-19.30

Träningen börjar alltid med samling nere på lekområdet kl 18.00

Mer aktuell information om träningar hittar ni på vår facebook sida www.facebook.com/satraif (t ex har vi en köldgräns på -15 grader då ställs träningen in)

Låneutrustning

För de som inte har egen skidutrustning har vi pjäxor, skidor och stavar att låna från storlek 27/28 och uppåt. Prova först ut ett par pjäxor och följ sedan märkning vilka skidor som passar till. Tack för att du som ska låna utrustning kommer i tid så vi hinner lösa utrustning innan träningen börjar.

Om ni sen vill investera i egen utrustning så tipsar vi om Runes Sport i Skinnskatteberg som varje år in oss till klubbkväll med rabatter och bra hjälp med utprovning av skidor.

Medlemskap

Alla är varmt välkomna att prova två gånger, därefter vill vi att alla barn blir medlemmar i Sätra IF för att försäkringar ska

gälla och föreningen kan registrera och få LOK-stöd för våra aktiva barn och ungdomar.

Medlemskap löser man genom att maila in till satraidrottsforening@gmail.com. Namn, personnummer och mailadress för faktura.

Medlemskap 0-20år: 150kr/år 21år-: 200kr/år

Familjemedlemskap: 600kr/år

Grupper och ledare

Vi har tre olika grupper **grön** för de yngre och nybörjare, **röd** är vår mellangrupp som hållit på ett tag och lärt sig grunder och **svart** för de äldsta och mest erfarna. Men vi samlas alltid gemensamt och ibland tränar vi gemensamt del av träningen eller så delar vi upp oss i grupperna.

Inför säsongen så har vi 4-6 ledare till våra olika träningsgrupper. De kommer kunna variera mellan grupperna beroende på behov och antal ledare på plats.

Hjälpande Vuxna

Vi ser gärna att vuxna är med på träningen och hjälper till. Det är roligt för ditt barn att ni tränar tillsammans. Händer behövs alltid för att lyfta upp ett barn som ramlat, som behöver hjälp med en övning eller en stav/skida som strular. Att vuxna finns till hands och är behjälpliga för sina egna och andras barn är guld värt för våra ledare.

Det finns också hjälpande föräldrar som sköter närvaroregistrering, kokar saft eller hjälper till att hitta rätt låneutrustning, kanske kan du hjälpa till där?

Tävlingar

När man åkt skidor ett tag kanske man vill prova att vara med på nån skidtävling för barn och ungdomar. Föreningen står för tävlingsavgiften för våra medlemmar, anmälan sker oftast via tävlingskalendern som ni hittar på vår hemsida. Annars via mail. Tveka inte att fråga nån om hjälp med anmälan.

Vi kan varmt rekommendera Medaljjakten i Norberg som en bra nybörjartävling i klassisk stil, den fungerar som en serie med 5 deltävlingar.

Därefter finns också Västmanlands Cup där åkstil, distanser och tävlingsarenor varierar från tävling till tävling. Vi kommer att ha en deltävling i Västmanlands Cup hemma på Sätra Skidstadion men när vet vi inte innan snön är redo.

Förutom detta så hoppas vi kunna ha nån mer prova på tävling hemma så att alla får chansen att prova på tävlingsmomentet på hemmaplan.

Mer info om tävlingar, anmälan hittar ni på vår facebookside www.facebook.com/satraif

Tveka aldrig att kontakta föreningen för mer info.

satraidrottsforening@gmail.com

www.satraif.se

www.facebook.com/satraif

