



**SUNDBYBERGS IK**

**SKIDOR**

**SIK Skidor Senior  
Höst 2018 / Vinter 2019**

**”Träna-Tävla-Trivas”**



# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

- **Sundbybergs IK Skidor**

**Styrelse;**

- Paula Lembke, ordförande
- Henrik Ahnbrink, vice ordförande
- Cecilia Sjöholm, sekreterare
- Anders Börjesjö, ledamot (Elit)
- Annika Svensson, ledamot (Kommunikation)
- Martin Höglund, ledamot (Senior)
- Kassör (vakant)

**Senior;**

- Martin Höglund (träning, ledamot i styrelsen)
- Martin Carlsson (tränare)
- Björn Nordén (reseledare, allt-i-allo)
- Linus Studeny (reseledare)
- Daniela Profir (nybörjarkurs rullskidor)





# SUNDBYBERGS IK

## SKIDOR

- **Träning höst – lördag**

**Typ av träning:** skidgång

**Start:** 1 september

**Plats:** Ursvik

**Tid:** 10.00 – 12.00

**Tränare:** Martin Carlsson



**Kommentar:** Älghufs – stavgång – sprättande skidgång, så skidlik försäsongsträning blir utan rullskidor på fötterna. Traditionstungt pass inom SIK, många stig i Ursvik har kommit till genom våra stavlöpningar och Tunnelbanebacken och Arons backe är välkända pulshöjare! Leds av klubbens "nestor" inom skidgång Martin Carlsson.

**OBS!** Ofta "after stavlöpning" på Järnvägsgatans Thai i Sumpen



# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

- **Träning höst – onsdag**

**Typ av träning:** intervaller, men även mer styrka i år!

- fokus på rullskidor så länge vädret tillåter (ej lämpat för nybörjare)

- träningsschema;



SIK Skidor senior  
onsdagar ht18

**Start:** 5 september (prel. t.o.m. 19 december)

**Plats:** Ursvik

**Tid:** 18.00 – 19.30

**Tränare:** Martin Höglund



**Kommentar:** intervallträning mest effektiv om man inte har obegränsat med tid, och vi varierar längd och kupering på intervallerna för att inte vänja kroppen vid ett "disel-tempo"

**OBS! Pulslocka med intervallfunktion!**



# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

- **Träning – gym**

Gymet i Motionsgården nyrenoverat – maskiner ”på g”;

- 2 st. SkiErg (Concept 2)
- Bänkpress och knäböj (olympisk stång)
- Chinsräcke
- Bråsterk (klassiker!)
- TRX-band
- etc.





# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

- **Träning vinter – onsdag**

**Typ av träning:** intervaller inkl. Norrskidan

**Start:** 9 januari (prel. t.o.m. 27 februari)

**Plats:** Täby konstsnöspår (Ursvik om Kung Bore är på särdeles gott humör)

**Tid:** 18.00 – 19.30

**Tränare:** Martin Höglund

**Kommentar:** Fokus på intervaller inkl. att köra **Norrskidan**; tävlingschema 2019;

-23 januari; klassisk stil, arrangör Brottby SK

-30 januari; fri stil, arrangör Täby IS

**-6 februari; klassisk stil, arrangör Sundbybergs IK** (klubben står för anmälningsavgift för aktiva medlemmar – sökes två-tre funktionärer!)

-14 februari, fri stil, arrangör Väsby SK





# SUNDBYBERGS IK

---

## SKIDOR

- **Träningsläger**

**När:** 29 november – 2 december

**Var:** **Orsa Grönklitt**

**Antal platser:** 30

**Boende:** stugor i Toppbyn

**Ingår:**

- bussresa Ursvik-Orsa Grönklitt, t.o.r.
- boende
- helpension (frukost – lunch – middag)
- tre ledarledda träningspass (förmiddag fredag, lördag och söndag)

**Pris:** t.b.d.

**Kontaktperson:** Linus Studeny och Björn Nordén





# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

- **Resa till Cortina/Toblach**

**När:** enligt förslag på FB

**Var:** Toblach med omnejd

**Antal platser:** 10-

**Boende:** Hotel Cristallo, Toblach

**Ingår/pris etc:** se förslag på FB

**Kontaktperson:** Björn Nordén







# SUNDBYBERGS IK

---

## SKIDOR

- **Övrigt**

**Rullskidkurs:** september (fyra tillfällen, måndagar, i Ursvik)

Kontaktperson/instruktör: Daniela Profir

**Klubbträningsdag:** 23 september

Gemensam träningsdag för SIK Skidor juniorer och seniorer. Två träningspass med lunch emellan. 22 september går också "Dagges Dubbel" för dem som är intresserade av race

**DM rullskidor/Gålörullen:** 7 oktober

<http://www.stockholmsrullskidklubb.se/uncategorized/inbjudan-till-galorullen-2018/>

Övrigt: SIK Skidor står för anmälningsavgift (villkor, se hemsidan)

**Skid-loppis:** oktober

Vi har väl alla lite för mycket skidprylar hemma...ta chansen att omsätta dessa i nya, bättre begagnade ☺ En klassisk loppis med fokus på skidprylar, i Motionsgården – mer information kommer framgent.

Kontaktperson: Björn Nordén



# SUNDBYBERGS IK

---

## SKIDOR

- **Övrigt**

**Träningsdag med Oskar Svärd/Optima ski:** prel. 20 oktober  
Tanken är att Oskar leder vår sedvanliga stavlöpning på förmiddagen, därefter lunch med föreläsning och så avslutar vi med ett teknik-pass rullskidor på eftermiddagen



**DM skidor:** 12 januari, 2019 (reservdatum 24 januari)

Disciplin: klassiskt

Kontaktperson: Martin Höglund

Övrigt: SIK Skidor står för anmälningsavgift (villkor, se hemsidan)

**SIK Skidor arrangerar DM och söker en "projektledare" – kontakta Paula Lembke vid intresse**

**Norrskidan:** 6 februari

Disciplin: klassiskt

SIK Skidor arrangerar deltävling i Norrskidan

**Kontaktperson...sökes, 2-3 personer som kan ansvara för tävlingen (Martin H supporterar)**



# SUNDBYBERGS IK

---

## SKIDOR

- **Övrigt**

**Gemensam resa till långlopp:** februari

Om intresse finns kan Senior arrangera resa (över dagen eller med en övernattnig) till närliggande långlopp, t.ex. Engelbrektsloppet, Norrbärke eller Wadköpingsloppet

Kontaktperson: Senior

**Drickaservice Vasaloppet 2019**

Senior samordnar och subventionerar drickaservice för aktiva medlemmar (villkor, se hemsidan) som åker Vasaloppet

Kontaktperson: Björn Nordén

**Masters SM: ??, 2019**

Plats: Hällefors

Övrigt: SIK Skidor står anmälningsavgift (villkor, se hemsidan)

Kontaktperson: Daniela Profir

**Klubbkläder 2018**

Ny profil på klubbkläder för i år! Subvention på överdragskläder för alla medlemmar

Mer information kommer under hösten



# SUNDBYBERGS IK

## SKIDOR

- **Övrigt**

Ideellt arbete; "Fler ska göra mindre – summan lika mycket"

### Bemanning Motionsgården

- Senior ansvarar för helgbemanning av Motionsgården – en viktig intäkt för klubben
- Lördagar och söndagar 1 september – 28 oktober
- Två pass per dag; 10.00-13.00 resp. 13.00-16.00
- 250 kr per arbetspass att dra från avgiften för träningslägret
- "Vårterminen" gick väldigt smidigt – tack!
- "Höstterminen" börjat lite knöligt, en del återbud (medlemmar som lämnat klubben). Just nu saknas bemanning;
  - 2 september 10-13
  - 29 september 10-13
  - 29 september 13-16
- Mycket viktigt att man **DIREKT** lyfter om man inte kan sitt angivna pass och byter med annan medlem;
  - "Reply all" på mailet om bemanning som jag skickade
  - Lägg ut på Facebook



# SUNDBYBERGS IK

## SKIDOR

- **Årets priser**



- \* **Årets aktiv(ist)**

- klubbens mest aktiva senior; träningar, läger, tävlingar, ideellt arbete etc.



- \* **Årets prestation**

- kapacitetsförbättring, nytt pers. på 1000 m Skierg, resultat i lopp, åka utför på rullskidor etc.



- \* **Årets "Olyckan"**

- otur, incident, skada, stulna skidor i startfällan etc.

Nomineringar: mail till Martin Höglund





# SUNDBYBERGS IK

SKIDOR

Äntligen höst, å sen blir det  
ännu bättre...!

Martin Höglund

[martin\\_hoglund@hotmail.com](mailto:martin_hoglund@hotmail.com) 076-114 74 38