



TRÄNA - TÄVLA - TRIVAS

VERKSAMHETSPLAN
SIK Skidor

Säsong 2018/2019



Med många aktiva åkare i alla åldrar som tränar och tävlar går vi in i en ny spännande säsong. Vi är den enda klubben i Stockholm som har aktiva från 7 år och uppåt som både tränar och tävlar. Vi har hittills också varit den enda Stockholmsklubben med både elitsatsande juniorer och seniorer. Att driva en verksamhet med denna bredd kräver bra struktur, god ekonomi, aktiviteter med kvalitet samt en bra organisation i form av ledare, tränare, styrelse och engagerade föräldrar vilket vi har. Förutom den vanliga verksamheten som vi gör från år till år är det varje år något område som vi ser över ytterligare för att förbättra klubben. Under 2018/2019 kommer följande övergripande insatser göras:

- Klubben har under förra året växt i antal barn och ungdomar varför vi behöver utöka ledarstaben. Det innebär i sin tur att ledare och tränare blir många. Vi kommer därför se över hur vi är organiserade på ett bra sätt så kommunikation och utbildning fungerar.
- Klubbkläderna har sett ut på samma sätt under många år. Under kommande år är ambitionen att vi ska se över designen och ta fram en ny. Vi har även tänkt att låta webbshopen vara öppen vid 2 tillfällen under året för att öka möjligheten för klubbens deltagare att inhandla det som behövs.
- Vi behöver hitta sponsorer – hur hittar vi dem? Här behöver vi några som kan engagera sig.
- Moderklubben SIK har sett ut på samma år – de kommer under året se över huruvida de drivs optimalt för oss sektioner, ett arbete vi behöver engagera oss i.
- Vi har skickat in ansökan till skidlyftet för att få finansiering för ett förnyat gym. Med arbetsinsats från kommunen, pengar från motionsgården är en del redan löst, nu håller vi tummarna att vi får lite medel från skidlyftet. Oavsett är ambitionen att göra en förbättring.

Tillsammans med alla er medlemmar ser jag fram emot en spännande säsong! Här nedan ser ni verksamhetsplanen för klubben. Har ni frågor och funderingar så tveka inte att kontakta mig.

Väl mött!

Paula Lembke
Ordförande



GRUPP: Barn och Ungdomsgruppen

ANTAL ÅKARE: 62

BUDGET 2018/2019: 115 000 kr (samma som 2017/2018)

SNITTKOSTNAD PER ÅKARE: 1 850 kr

EGENAUGIFTER PER ÅKARE: Vinterläger och resor till tävlingar till självkostnadspris till 100%.

ENGAGERADE LEDARE:

NAMN	GRUPP	UTBILDNINGSNIVÅ
Åsa Karlsson	Grön	Ungdomstränare fördjupning
Jakob Tholander	Röd/Svart	Ungdomstränare fördjupning
Håkan Melin	Röd/svart	Ungdomstränare utb. samt Ungdomstränare fördjupning
Cecilia Sjöholm	Grön	Barledarutb. fördjupning
Annakarin Söderström	Röd/svart styrka, rörlighet	Barnledarutbildning
Jenny Palmgren	Grön	Barnledarutbildning
Annsophie Gyllbäck	Grön	Barnledarutbildning
Tove Forsberg	Grön	Barnledarutbildning
Stefan Hedlöf	Grön	Barnledarutbildning
Johan Eidefors	Vit/gul	Barnledarutbildning
Kristian Lindqvist	Vit/gul	Barnledarutbildning
John Åström	Vit/gul	Barnledarutbildning
Nicholas Etherden	Vit/gul	Barnledarutbildning

VERKSAMHETSPLAN

Barn- och ungdomsverksamheten har som syfte att bedriva en bred verksamhet för barn och ungdomar. Vi ska kunna ta emot barn i olika åldrar som vill börja träna och tävla i längdskidor. Vi ska kunna träna och ge stöd åt aktiva med olika ambitioner. Aktiva ska tillåtas att utvecklas utifrån sina förutsättningar. Vi uppmuntrar också till tävling och bidrar till klubbens organisation och genomförande av tävlingar. Förutom idrottslig utveckling ska verksamheten organiseras så att grupptillhörighet och gruppkänsla sätts i centrum.

Mål för verksamheten

Träning

- Under säsongen 18-19 kommer organisationen av barn- och ungdomsträningen att göras om. Detta bearbetas och kommer att läggas fram av en arbetsgrupp i slutet av maj. I stort föreligger dock följande mål:
- Vi genomför en ledarledd träning per vecka för barn 7-9 år.
- Vi genomför minst två ledarledda träningar för barn och ungdomar 10-16 per vecka under perioden september till april.
- Vi har en ambition att lägga till en träningsdag i veckan för ungdomar 15-16.
- Vi har en ambition att erbjuda, och uppmuntra till, utmanande träning för ungdomar i åldern 16-18.
- Ledare för barnträningar ska minst ha gått Svenska Skidförbundets barnledarutbildning.
- Ledare för ungdomar 13-16 år ska ha gått ungdomsledarutbildning.
- Grupperna för barn- och ungdom är sammansatta utifrån ålder i första hand och ledare bör kunna stimulera barn med olika behov och intresse.
- April-maj har vi våraktiviteter, klättring 10-16 år, löptillfällen 14- och uppåt, och paddling för alla simkunniga.
- Vi gör en utvärdering med äldre ungdomar inför sommaren och våren och hjälper dem att ta fram träningsupplägg inför sommaren.

Tävling

- Vi har deltagit i ICA-, Folksam-cup och USM under våren och förbereder för dessa under hösten 2019.
- Vi vill stimulera till ökat tävlingsdeltagande bland flickor, både vad gäller bredd och antal tävlingar.
- Vi vill att våra aktiva deltar i våra egna arrangemang, i alla åldrar.

Läger och resor

- Vi genomför en tävlingsresa under tävlingssäsongen 2018-19.
- September Uppstartsläger på motionsgården
- Oktober Torsby för äldre ungdomar, höstlovet, långhelg.
- Sommarläger, elit, erbjuds för juniorer via svenska skidförbundet.
- Vi erbjuder våra barn och ungdomar Sommarskidskola 12-14 augusti
- Gemensamma Idreläget på snö för 10-16-åringar planeras till andra eller tredje helgen i december
- Ett beting för subvention för lägerresor och tävling tydliggörs.

Rekrytering

- Vi har och vill behålla ca 50-60 aktiva barn- och ungdomar som tränar på minst hälften av våra träningar.
- Vi vill synas mer i Ursvik, exempelvis genom helgträningar i Ursvik.
- Vi vill rekrytera och utbilda fler ledare, särskilt för äldre ungdomar.
- Vi vill rekrytera fler föräldrar som tar ansvar för gemensamma aktiviteter
- Vi vill rekrytera fler som tar ansvar för klubbens arrangemang och tävlingar

Anläggning

- Vi vill samarbeta med kommunen för byggande av säkrare banor för rullskidor.

Övriga aktiviteter

- Vi genomför regelbundna gruppstärkande aktiviteter i samband med träning och tävlingar såsom soppakvällar och gemensamma resor till tävlingar.

- Vi vill utbilda fler ledare i första hjälpen.
- Vi vill införskaffa några klubbvästar i olika storlekar att låna till barn som saknar klubbkläder, för tävlingar och andra publika aktiviteter.
- Vi delar på årsmötet ut stipendium till årets skidungdom, utifrån prestation och resultat, och Elphiac-stipendiet tilldelas en bra klubbkompis.



- GRUPP:** SIK Skidor Junior Elit
- ANTAL ÅKARE:** 6 st från klubben
(samt 1 NVSK som betalar till 100%)
- BUDGET 2018/2019:** 90 000 kr
- SNITTKOSTNAD PER ÅKARE:** 15 000 kr
- EGENAVGIFER:** 5 000 – 8 000 kr/åkare

HUVUDANSVARIGA LEDARE:

NAMN	GRUPP	FUNKTION
Henrik Ahnbrink	Junior Elit	Lagledare
Henrik Aflodal	Junior Elit	Vallning
Olof Ekberg	Senior	Läkare

Ledarresurser : Håkan Melin, Paula & Michael Lembke, Jonas & Malin Karlsson, Cecilia Aflodal, Katarina Ahnbrink, Mårten Snickare, Cecilia Sjöholm

VERKSAMHETSBEKRIVNING

- Tävlingsstöd inriktad på traditionella tävlingsdistanser
- Verksamheten syftar till att stötta våra åkare vid JSM och samtliga deltävlingar i den nationella juniorcupen i Sverige.
- Målet med verksamheten är att varje åkare skall kunna prestera maximalt samt ha bästa tänkbara förutsättningar på de tävlingar vi deltar på. Över tid få en grund som gör det möjligt att vilja och kunna fortsätta tävla på nationell nivå som senior.

VERKSAMHETSPLAN

- Barmarksläger - Det är StSF's läger i slutet av juli som gäller för juniorerna. Egenavgiften betalas av klubben. Någon eller några ledare från klubben kommer också att delta.
- Arrangera Sommarskiskolan i Ursvik 12-14 augusti. Lägret vänder sig till ungdomar i åldern 9-15 år. Detta är gruppen viktigaste aktivitet för att bidra till klubbens ekonomi.

- Träningshelg under hösten i Sthlm tillsammans med seniorelit och klubbens övriga seniorer.
- En eller ett par premiärtävlingar. Klubbsammanordning men ligger utanför gruppens budget.
- Fyra Scandic-cup tävlingar, preliminärt 13-16 dec, 16-20 jan, 14-17 feb, 20-24 mars samt JSM i Sollefteå 4-10 mars



GRUPP: SIK Skidor Senior Elit

ANTAL ÅKARE: 4 personer - Gustav Aflodal, Malin Börjesjö, Samuel Carlsson, Markus Lagerquist

BUDGET: 60 000 kr (samma som 2017/2018)

SNITTKOSTNAD PER ÅKARE: Max 15 000 kr

EGENAUGHTER PER ÅKARE:

ENGAGERADE LEDARE:

NAMN	GRUPP	UTBILDNINGSNIVÅ
Janne Hasselgren	Senior Elit	
Anders Börjesjö	Senior Elit	

VERKSAMHETSPLAN

Vår ambition är att gruppen stabiliserar sig och att vi i betydligt större utsträckning kan börja bedriva en verksamhet med gemensamma aktiviteter såväl internt inom gruppen som tillsammans med övriga inom klubben.

Vi kommer under säsongen 18/19 att ha två fokus områden, racingvarianten och då är SM säsongens huvudmål eller långloppsvarianten med Vasaloppet som säsongens huvudmål. Det är upp till de aktiva att besluta vad de är intresserad av.

Nivån på de aktiva för att vara aktuella för gruppen är:

- **Racingsidan** att bedömas ha förutsättningar att kunna gå vidare till en kvartsfinal i sprintar på seniorcup eller hamna inom 10% efter respektive klassegrare på seniorcuper eller 12,5 % efter respektive klassegrare på SM på distanslopp.
- På **långloppssidan** är det att bedömas ha förutsättningar att nå elitledet i Vasan för killar respektive led 1 för tjejer.

Övriga mål för gruppen:

- Att ha god representation på DM samt på något av Stockholms eventuella långlopp
- Att utveckla en, tillsammans med klubbens hemmaåkare, gemensam träningshelg på hemmaplan
- Hitta något gemensamt långlopp tillsammans med klubbens hemmaåkare



GRUPP: SIK Skidor Senior

ANTAL ÅKARE: ca 70

BUDGET 2018/2019: 35 000 kr

SNITTKOSTNAD PER ÅKARE: ca 500 kr

ENGAGERADE LEDARE:

NAMN	GRUPP	UTBILDNINGSNIVÅ
Martin Höglund	Senior	
Martin Carlsson	Senior	
Björn Nordén	Senior	
Linus Studeny	Senior	
Daniela Profir	Senior	

AKTIVITETSPLAN

AKTIVITET	MÅN/ÅR	BUDGET	EGEN AVG	ANSVARIG LEDARE
Träning ^{a)}	Maj-Mars	10 000 kr	0 kr	Martin Höglund
Eventuell renovering gym ^{b)}	2018	0 kr	0 kr	Björn Nordén/ Martin Höglund
Upptaktsträff ^{c)}	Augusti	6 500 kr	0 kr	Martin Höglund
Skidloppis ^{d)}	Oktober	0 kr		Björn Nordén
Vinterläger ^{e)}	December	5 000 kr	Självkostnad	Linus Studeny
DM Stockholm ^{f)}	Januari	5 000 kr	0 kr	Martin Höglund
Resa utländskt långlopp ^{g)}	Januari	0 kr	Självkostnad	Björn Nordén
Tävling ^{h)}	Februari	2 000 kr	Självkostnad	Martin Höglund
Masters SM ⁱ⁾	Mars	1 500 kr		Daniela Profir
Drickaservice Vasaloppet ^{j)}	Mars	5 000 kr		Björn Nordén
Summa		35 000 kr		

- a) **Vårsäsong**, maj-juni, en veckodag (onsdagar); styrketräning, löpning, rullskidor. Träningschema kommer att upprättas och kommuniceras (hemsida och Facebook).
Försäsong, september-december; en veckodag (onsdagar) och en helgdag (lördagar); styrketräning, löpning, rullskidor, stavgång. Träningschema kommer att upprättas och kommuniceras (hemsida och Facebook).
Vintersäsong, januari-mars; skidåkning, antingen i Ursvik eller på Täby Konstsnöspår. Träningschema kommer att upprättas och kommuniceras (hemsida och Facebook).
 Kostnad 10 000 SEK avser t.ex. en grupplektion skidteknik med extern tränare (t.ex. Optima Ski) eller liknande.
- b) SIK Skidor Senior driver frågan om renovering av gymmet i Motionsgården. Bidragsansökan har skickats till Idrottslyftet samt att utfästelse om stöd erhållits från både Motionsgården och Sundbybergs kommun. Om de ekonomiska medlen erhålls kommer Senior arbeta ideellt med alla delar som inte görs inom ramen för kommunens engagemang, t.ex. skrotning av befintliga maskiner.
- c) Föreläsning om kost och hälsa + förberedd måltid: Jonas Alwin (www.fysiolabbet.se). Dessutom kort träningspass och information om säsongen.
- d) SIK Skidor Senior arrangerar en "Skidloppis" i Ursviks Motionsgård en lördag i oktober, i gymnasalen eller/och mötesrummen. Medlemmar ställer ut gratis, externa betalar 100 kr för att ställa ut sina prylar.
- e) Träningsläger på skidor i Orsa Grönklitt. SIK Skidor Senior arrangerar boende, resa och träningar. Medlemmar betalar självkostnadspris. Kostnad avser 250 kr rabatt för medlemmar som jobbat i Motionsgården, samt eventuellt kostnad för extern föreläsare (t.ex. vallning Lager 157 Ski Team)
- f) SIK Skidor Senior står för aktiva medlemmarnas¹ startavgifter. Resultatambition; topp 3 i samtliga åldersklasser vi deltar i.
- g) Planen är att som tidigare år arrangera resa till ett utländskt långlopp, till självkostnadspris.
- h) SIK Skidor Senior arrangerar resa till ett svenskt **långlopp** t.ex. Engelbrektsloppet eller Bessemerloppet. SIK Skidor Senior arrangerar resa och ev. boende. Sektionen subventionerar transport, medlemmar betalar startavgift + ev. tillkommande kostnader (självkostnadspris).
Norrskidan – aktiva medlemmar¹ åker gratis på SIK Skidors deltävling.
- i) SIK Skidor Senior står för aktiva medlemmars¹ startavgifter.
- j) SIK Skidor Senior subventionerar drickaservice i Vasaloppet 2019 för aktiva medlemmar¹, t.ex. Enervit.

PLANERADE EGENAVGIFTER:

Träningar två ggr/vecka och Upptaktsträff inom ramen för medlemsavgift. Vinterläger och resor till tävlingar till självkostnadspris till 100%.

Övrigt

DM i Stockholm och Masters SM är de enda tävlingar SIK Skidor Senior subventionerar för sina medlemmar. Andra tävlingar och långlopp betalar medlemmen själv.

¹ Aktiv medlem: aktivt deltagit i sektionens träningar/läger och arbetat ideellt för klubben, t.ex. helgpas i Motionsgården.

KONSTSNÖ

Klubben fortsätter sitt engagemang på Täby Konstsnöspår. En anläggning som vi driver och utvecklar tillsammans med Täby IS Skidor. Målet är att fortsätta utveckla anläggningen för att på ett så optimalt sätt skapa spår och åkytor som kan nyttjas för vår tränings- och arrangemangsverksamhet.

SIK har tre av totalt nio representanter i gruppen som ansvarar för driften av spåret.

Från säsongen 2018 utbetalas ett timarvode till klubbarna för arbete i spårboden och på parkeringen. Parkeringen bemannas i första hand av personer utanför klubbarna som vill arbeta in ett säsongskort. Spårboden bemannas av ungdomsföräldrar.

Arbetet med Sundbybergs kommun om att skapa någon typ av konstsnöanläggning i Ursvik fortgår. Det goda samarbetet vi under 2017 byggt upp med idrottsförvaltningen vill vi också bygga vidare på.

ARRANGEMANG

- För att säkerhetsställa klubbens ekonomi är Tjejskidan det evenemang vi kommer satsa mer marknadsföring på för att få fler deltagare. Eventet är ett av klubbens primära inkomstkällor.
- Norrsidan kommer vi också genomföra under säsongen, eller rättare sagt 1 deltävling. Ett för klubben viktigt evenemang då det är möjlighet för alla att prova på att tävla.
- Vi har också en vilja och ambition om att få vara huvudansvariga för DM kommande säsong.
- Vi har också en ambition om att genomföra ett terräng KM.

ÖVRIGA ENGAGEMANG

- SIK Skidor planerar även under kommande säsong att ha 2 personer engagerade i Stockholms Skidförbund, en i styrelsen och en i längdkommittén.
- Ordförande för SIK Skidor är klubbens representant i styrelsen för motionsgården.
- Projektet ”Fler ska göra mindre” kommer fortsätta. Det har visat sig att när vi identifierar specifika kompetenser eller ber speciella personer om punktinsatser har det visat sig att vi har lättare att få engagemang. Konkreta arbetsuppgifter uppskattas.
- Möjligheten att skapa ett delvis integrationsprojekt i anslutning till sommarskidskolan kommer att ses över.
- Engagemang i moderklubben kommer behövas. Dels representerar ordförande i SIK skidor ordförandemöten 2 ggr/år. Nytt för säsongen är att moderklubben även kommer genomföra en workshop för att se över huruvida klubbens formella struktur svarar upp mot de behov sektionerna har. Här är viktigt att vi som är en av de större till medlemsantal, är med och påverkar.
- Varje år skickar vi in stipendieansökningar till vår moderklubb och Sundbybergs kommun för att premiera våra åkare och ledare. Varje år har vi flera individer som lyckas ta emot stipendier. Det sammanlagda värdet förra året på stipendierna var på ca 15 000kr delat på de olika stipendierna varför detta är viktigt att vi lägger tid på.

- Utbildning av våra ledare är mycket viktigt. Stockholms Idrotten har nu nya rutiner för hur de subventionerar utbildning. Ett första möte kommer tas under april månad då vi kommer diskutera önskat behov från klubben.