

Sollefteå Skidors föräldrainformation 2026/2027

En guide för familjer i Sollefteå Skidor

Här hittar ni gruppindelning för 2026/2027 och praktisk information om träning, utrustning, tävlingar och läger. Ledarna finns till hands när ni har frågor.

Inför säsongen: Träningstider och kontaktuppgifter är hämtade från tidigare föräldrainformation och behöver stämmas av. Datum och platser för säsongens läger och arrangemang kompletteras när de är klara.

Vad kul att just ditt barn vill hålla på med skidor och att ni valt att göra det i Sollefteå Skidors verksamhet. För många är det här med skidåkning lite nytt och det är mycket att lära sig även som förälder. Vi hoppas att denna guide kan göra det lite lättare att komma in i sporten och stötta ert barn. Låt er inte skrämmas av den långa texten, allt som står här gäller inte från första träningen och vi ledare kommer hela tiden att finnas till hands för att svara på frågor. Men innan vi kommer till den praktiska informationen vill vi berätta vad vi står för genom att presentera vår värdegrund.

Värdegrund

Sollefteå Skidor är en förening där alla är välkomna och alla som person är lika mycket värda. Skidglädje, stolthet och gemenskap är viktiga ledord i vår förening. Vi sätter individen i centrum och verkar för rent spel, ambitionen är att fostra våra ungdomar med en bra grund som skidåkare och människa.

Vi ska vara en av Sveriges ledande skidklubbar för skidåkare i alla åldrar. Vi ska arrangera tävlingar i världsklass. Klubben ska ge förutsättningar för att medlemmen ska odla ett livslångt intresse för skididrotten. Föreningen ska bidra med positiv attraktivitet kring vår bygd. I samband med vår verksamhet tar vi en del foton som vi använder i olika sammanhang. Vänligen meddela oss om ni inte vill synas på bild.

Vår verksamhet

I vår verksamhet ryms alla som vill åka skidor. Vår ungdomsverksamhet består av sex träningsgrupper där vi i huvudsak delar in ungdomarna utifrån ålder. Utöver ungdomsverksamheten har vi även junior- och seniorverksamhet. Alla ledare genomför årligen fortbildning inom ledarskap och skidträning.

Grupp	Födelseår
Grönis	2021–2022
Rödis	2019–2020
A-gruppen	2017–2018
B-gruppen	2015–2016
C-gruppen	2013–2014
D-gruppen	2011 och tidigare

Grönis födda 2021–2022

Här tränar våra yngsta skidåkare, leken och rörelseglädjen är i fokus. Under hösten tränar vi på tisdagar 18.00 uppe vid RUIF-stugan. När snön kommit tar vi på oss skidorna och försöker hitta balansen. Vi tränar även åkning uppförs och utförs.

Under vintern alternerar vi mellan skidspåren på Hallsta och Remsle beroende på snötillgång. Kommuncupen och våra egna tävlingar är höjdpunkter.

Rödis födda 2019–2020

Här tränar våra näst yngsta skidåkare, leken och rörelseglädjen är fortsatt i fokus. Under hösten tränar vi på tisdagar 18.00 uppe vid RUIF-stugan. När snön kommit tar vi på oss skidorna och försöker träna balansen och leka in grunderna i klassisk skidåkning. Uppför, utför eller på plattan är inga problem för barnen efter att ha tränat med Rödis. Under vintern alternerar vi mellan skidspåren på Hallsta och Remsle beroende på snötillgång. Kommuncupen och våra egna tävlingar är höjdpunkter. Några kanske provar på att åka någon tävling i närområdet.

A gruppen födda 2017–2018

Lekar och skidglädje är alltså i fokus på våra träningar (barmark Tisdagar 18.00 på Remsle och Torsdagar 18.30 på Hallsta.) När snön kommer tränar vi på Hallsta eller Remsle utifrån snötillgång. Vi provar de olika växlar (deltekniker) i både klassisk och skejtåkning och utmanar oss i olika sätt att ta sig fram på skidor. Balans, teknikbanor och åkning på en skida är viktiga inslag i vår träning. Kommuncupen och våra egna tävlingar är höjdpunkter och många provar att tävla i några av distriktets tävlingar. (Se separat info om tävlingar).

B gruppen födda 2015–2016

Lekar och skidglädje är alltså i fokus på våra träningar (barmark Tisdagar 18.00 på Remsle och Torsdagar 18.30 på Hallsta.) Vi provar rullskidor och stavgång och börjar att bana in styrkeövningar och lite konditionsträning i intervallform. Vid skidgång är det en fördel om stavarna är lite kortare än för skidåkning, fjolårets korta stavar passar oftast perfekt. När snön kommer tränar vi på Hallsta eller Remsle utifrån snötillgång. Fokuset ligger på teknikträning där balans, kroppsuppfattning och tyngdöverföring är viktigt. Målsättningen i gruppen är att efter två år i B-gruppen ska åkaren kunna använda sig av alla växlar i både klassisk- och skejtteknik.

C gruppen födda 2013–2014

Vi tränar på grundläggande färdigheter där koordination, motorik, snabbhet och explosivitet är viktigt samtidigt som att vi successivt börjar träna vår uthållighet allt mer. Tanken är att allsidighet skall prägla våra träningar och under barmarkssäsongen är löpning, stavgång och rullskidor vanliga träningsformer. På snö åker vi både skate och klassiskt med stort fokus på teknikgrunder.

Åkare i denna grupp har möjlighet att delta i Skidförbundets Ungdomscup, där 13-14-åringar från hela landet bor och tävlar tillsammans för Ångermanland (ÅSF) under en helg i mars.

D gruppen födda 2011 och tidigare

I denna grupp är träningens och tävlingens viktigaste fokus fortfarande att ha kul tillsammans med sin idrott. Träningstillfällena innehåller mycket teknik och intervaller då våra träningstider är relativt korta. Det finns ingen självklarhet att man tävlar för att man fortsätter att träna i D gruppen - utan alla är lika välkomna på träningskvällarna.

Åkare i denna grupp har möjlighet att delta i Folksam Ungdomscup, där 15-16-åringar från hela Sverige bor och tävlar tillsammans för Ångermanland under en helg i mars. Ungdoms-SM arrangeras också för ungdomar i denna ålder där vi som klubb reser, bor och tävlar tillsammans.

Goldies och nybörjare

För alla som gillar att röra på sig! Vi startar några minuter efter våra små och har möjlighet att avsluta så att man är på plats när ungdomsträningarna är slut. Friskvård deluxe!

Utrustning

Att välja rätt utrustning till sin åkare kan verka som en djungel och kan kosta massor av pengar. Men för att ha kul på skidor och delta i träning och tävling behöver det inte alls vara så avancerat och begagnat fungerar utmärkt. Vi har en bytesmarknad på nätet Sollefteå Skidor - Köp och Sälj. "Längdskidor Köp och Sälj", Blocket, på Facebook är bra ställen att leta begagnad utrustning. Vi har även "gula huset" på Remsle Arena, där man lägger dit urvuxna kläder/skidor/stavar/pjäxor, märker upp med pris och telefonnummer – så byter utrustning ägare på ett smidigt sätt.

Kläder

När det är kallt är det extra viktigt att klä sig rätt för att träningen ska bli en positiv upplevelse. Alla barn håller värmen olika mycket, det är svårt att ge specifika instruktioner, man måste lära sig att hitta rätt själv. För mycket kläder är lika dåligt som för lite kläder. Tänk: Det är bra att frysa lagom när man startar :)

Grundtanken är att klä sig i lager och att lägga till fler lager när det är kallt.

- Lager 1 - Superunderställ
- Lager 2 - värmeplagg, ull eller fleece eller ett extra underställ
- Lager 3 - vindtätt skalskydd, tex Sollefteå Skidors träningsdress. Gärna en väst

eller jacka som man kan ta av sig efter de första 10 min.

Undvik kläder av bomull då det slutar värma när de blir fuktiga. Händer och fötter är de kroppsdelar som barnen har lättast att frysa om. Välj inte för små pjäxor utan hellre lite större så att det ryms en extra socka. De yngre barnen ramlar och gillar att leka i snön, försök därför hitta en handske som kan stå emot väta. Ett par extra vantar i jackfickan kan också vara bra under kalla eller blöta kvällar. Ett tips för frusna händer är att välja kork-handtag på stavarna, de handtagen leder inte in kyla till händerna i samma utsträckning som ett plasthandtag.

Vid temperaturer under -15°C tränar vi inte men många gånger är det varmare på Hallsta än nere vid älven. Vid inställd träning meddelas det i sms-grupperna. (Det kan skilja mellan äldre och yngre grupper.) Aktuell temperatur på skidstadion hittar ni på denna länk. <https://www.solleftea.se/hallsta-ski/hallsta-ski---langd/vaderstation>

Skidor

I Grönis och Rödís fungerar vallningsfria skidor med fiskfjäll alldeles utmärkt. Med dessa skidor går det att åka både framåt och bakåt och du kan till och med prova att skejta med dessa. Väljer ni en skida för fästvalla tänk på att välja en mjuk skida så att barnet kan trycka ner spannet och få fäste. Skin-skidor kan fungera för klassisk åkning men de är svårare att leka på och kostar ofta mer pengar. För de yngsta blir det roligare om skidan inte är alltför lång, är skidan allt för kort är det lätt att barnen "saxar" in en skida bakom den andra foten och ramlar. Sikta på ca 10 cm över kroppslängd.

A-gruppen och äldre tränar skidåkning i både klassisk- och skejstil och det är bra att ha skidor anpassade för bägge stilarna. Ett par klassiska skidor som är lite kortare och inte har fästvalla kan fungera som skejtskida för de yngre. När barnen blir äldre behöver de ett par skidor för varje åkstil. Barn och juniorer bör ha klassiska skidor som är 5-20 cm längre än kroppslängden (0-10 cm för skateskidor). Vi strävar efter att lära barnen att åka med fästvalla och rekommenderar inte skinskidor i första hand. Som skidförälder är det bra att träna på grunderna i vallning (det är inte så svårt som man kan tro), vi ledare brukar skicka ett valltips i SMS-gruppen när det är klassisk skidåkning på programmet. Vi erbjuder även vallahjälp i samband med träning.

Under sommaren och hösten är rullskidor ett fantastiskt komplement till löpträning. Vi har i klubben köpt in ett antal rullskidor som i huvudsak B-gruppens deltagare får låna på träningskvällar, men även A-gruppen brukar prova på att åka rullskidor vid något tillfälle under säsongen. C-gruppens deltagare bör ha ett par egna rullskidor för skejt, i D-gruppen behöver ungdomarna ha tillgång till rullskidor både för skejt och klassisk skidåkning.

Stavar

När det gäller stavar är det viktigaste att de är av rätt längd och att handtagen är sköna (gärna av kork för värmens skull). En stav för klassisk skidåkning bör räckta till axeln eller 0,83 x kroppslängd i cm. Från A-gruppen och uppåt bör åkarna också ha stavar för skejt. Då ska staven räckta till hakan eller ca 15 cm kortare än kroppslängd. (När barnen växer kan ofta förra årets skejstav bli en bra klassisk stav.) Det är bra om barnen själva kan ta på och av stavarna (vi tränar på detta) och ibland kan så kallade control-remmar vara lite kluriga, men för barn i A-Gruppen och uppåt är dessa att föredra då det blir lättare att träna sin teknik med en sådan rem.

Pjäxor

Det finns tre huvudtyper av längdskidpjäxor; klassisk, skejt och kombi (skiathlon). För de yngsta är det en klassisk pjäxa som gäller. I A- och B-gruppen fungerar det utmärkt med en kombipjäxa. Från C-gruppen och uppåt fungerar kombipjäxan men de flesta föredrar att ha en pjäxa utifrån åkstil. (Skiathlonpjäxor behövs ej). När ni väljer pjäxa är det viktig att det stämmer överens med era bindningar. Här har det tidigare funnits två olika system SNS och NNN. Båda dessa fungerar bra men går ej att kombinera så var uppmärksam. Sedan ett par år tillbaka har NNN blivit en standard även om olika tillverkare har lite olika namn på bindningarna.

Valla

Två fästvallor och en vallakloss, Ett klister, En glidvalla, Nylonborste, Plastskrapa och vallaväck.

Glid: Man klarar sig långt med en enda valla för glid. Allra enklast är att använda en flytande valla som man "duttar/stryker" på direkt från förpackningen. När vallan torkat borsta med en nylonborste.

Fäste: Krångla inte till det. Är det "kallsnö/nysnö" kika på termometern och välj en valla som är märkt med ungefär halva gradantalet. Lägg på 4 lager från klacken och ca 15-20 cm framför bindningen. Gnid ut varje lager med en vallakloss.

Enkla vallatipset Rode: Termometern visar -1 --4 valla med Rode lila Multigrade 0 - -2gr. Termometern visar -5 och kallare valla med Rode blå Superextra -1 -5

Enkla vallatipset Swix: Termometern visar -1 --4 valla med Swix V45 0 - -3gr. Termometern visar -4 och kallare valla med Swix blå extra V40 -1 --7

Isig och blöt snö. Nu är det klister som gäller Swix Universal +10 --10

Hur ta bort fästvalla och klister? Skrapa bort så gott det går, tvätta bort resten med vallaväck och trasa/papper

Tävling

Vi vill att tävlandet ska vara en naturlig del av att åka skidor men det är naturligtvis helt frivilligt att ställa upp i tävlingar. Vi tror att tävlandet blir en extra krydda för många barn och ungdomar i sitt skidåkande. Sällan blir våra ledord "Stolthet, Glädje och Gemenskap" tydligare än just vid tävlingar när vi hejar och tävlar tillsammans.

Det är ni föräldrar som själva anmäler barnet/ungdomen till tävlingar. De skidtävlingar medlemmarna kan anmäla sig till finns under Tävlingskalendern på hemsidan. Ni anmäler åkaren senast sista anmälningssdag. Föreningen betalar anmälningssavgiften för barn- och ungdomsmedlemmar. Undantaget är vid efteranmälan då ni anmäler er direkt till arrangören samt betalar anmälningssavgiften själv eller vid tävlingar utanför distriktet om det samma helg arrangeras tävlingar i distriktet. Om ni blir sjuk inför en tävling ni anmält er till skall ni omgående meddela arrangören samt maila sollefteaskidor@hotmail.com

Om ni anmäler er till tävling och inte kommer och ni inte anmält sjukdom får ni betala anmälningssavgiften själva i efterhand.

För tävlingar utanför Ångermanland gäller speciella regler eftersom ni då även behöver meddela vår kassör anneli.solin@outlook.com innan sista anmälningssdag att ni anmält er till en tävling. Klubben står inte för eventuella faktureringsavgifter eller extra kostnader i samband med skidtävlingar.

Följ länken för instruktioner om hur ni anmäler: <https://www.sollefteaskidor.se/globalassets/solleftea-skidor-if---skidor/dokument/medlems-info/tavlingskalender.pdf>

Kommuncupen

Kommuncupen är för många första gången man springer eller åker skidor med nummerlapp. På dessa tävlingar är det i första hand deltagare från Sollefteå Kommun. Vi försöker arrangera dessa tävlingar helt utifrån de yngre barnens behov även om de äldre ungdomarna är välkomna att delta. Vi försöker hitta på roliga och utmanande tävlingsformer. Säsongens deltävlingar och datum meddelas separat.

Att hålla koll på innan tävling

När ni anmält er till en tävling är det bra att hålla lite koll på arrangerande klubbs hemsida, ni hittar länk dit i tävlingskalendern. Där presenteras information om parkering, bansträckning och startlistor så att ni vet vilken tid just ert barn ska starta. Denna information kommer ofta först kvällen innan tävling. Information om inställd tävling presenteras också på respektive klubbs hemsida.

Vi försöker samlas vid vår fina flagga ungefär en timme före första start. Där hjälper vi till med vallning (på klassiska tävlingar) och delar ut nummerlappar så börja med att söka upp flaggan. Är man osäker kring vallning löser vi det på plats, men det är bra om skidorna är rengjorda från gammal fästvalla. Glidvalla är enklast att lösa i vallaboden någon dag innan tävlingen. Fram till tävlingens första start finns de flesta ledare i närheten av flaggan. Tveka inte att fråga oss eller be om hjälp om det behövs.

Ca 45-60 minuter före start provåker vi banan, detta för att barnen ska få chans att lära sig hur den går så att de känner sig trygga inför tävlingen. Respektive ledare tar med sin grupp. Om man vill vara med på den turen är det viktigt att man

passar den tiden, vi har svårt att hinna med "extravarv" då förberedelserna inför starterna tar vid därefter.

Dags för start

När ens starttid börjar närma sig är det dags att åka fram mot "kön" till starten och ställa upp sig i nummerordning. Kläder efter väder gäller även vid tävling men vi vill att alla Sollefteå Skidors åkare använder vår mössa vid tävling. (Detta är ett åtagande gentemot våra sponsorer.) Oftast startar barnen individuellt med 15-30 sek mellan varje åkare enligt startklocka, men det finns tävlingar som nyttjar masstart, dvs alla i klassen startar samtidigt. Det är helt ok att föräldrar är med och hjälper till hela vägen fram till startlinjen, om man vill. Det är också ok att åka med sitt barn i de klasser där ingen tidtagning görs, dvs upp till och med 8 år. En ledare försöker alltid finnas vid starten och övriga sprider ut sig längs spåret och hejar fram våra tävlande. De större barnen är med och hejar på de yngre och tvärtom.

Målgång och prisutdelning

Vid målet brukar barnen uppskatta om föräldrarna tar emot efter att de lämnat från sig nummerlappen och fått lite varmt att dricka. Resultat för de från 10 år och uppåt brukar publiceras på nätet. På de flesta tävlingar får samtliga upp till 16 år pris.

De yngre klasserna får ofta sina priser direkt efter målgång. Tiden för prisutdelning för de äldre varierar mellan tävlingar. När man har tävlat färdigt och fått sitt pris uppskattar vi om man stannar kvar och hejar på sina klubbkompisar men det är förstås frivilligt.

Egna tävlingar

Utöver Kommuncupen arrangerar vi distriktstävlingar. Säsongens arrangemang meddelas separat. Under dessa helger kommer 150-300 åkare till Sollefteå för att tävla och det kräver en del arbetsinsatser av oss i klubben. Vi ser gärna att varje familj bidrar med minst en person under dessa helger. Arbetsuppgifter som vi hjälps åt med kan vara:

- Stadionbygge
- Spårvakt
- Start och målgång
- Tidtagning
- Fikaförsäljning
- Parkeringsvakt
- Sekretariat och tävlingsledning
- mm.

När man skrivit upp sig för en arbetsuppgift så kommer ansvarig för respektive område att kontakta er och närmare förklara vad som förväntas av er.

Planerade tävlingar 2026/2027: Komplettera med säsongens arrangemang och datum.

Sollefteå Skidor och Hallstaberget har gott rykte om sig som arrangör och vi vill gärna arrangera större tävlingar med jämna mellanrum. På senare år har vi bland annat stått som arrangör för Skidfest (cupavslutning för senior och junior), junior SM, Rullskid-VM. Stora arrangemang innebär lite mer arbete men kan också ge stora intäkter till klubben och Sollefteå som kommun. Vi tror även att dessa arrangemang stärker oss som klubb och bidrar till "Glädje, Stolthet och Gemenskap."

I ÅR ARRANGERAR VI SM avslutningen, där vi har Sveriges bästa skidåkare till start – och vi kommer behöva massor av "händer och fötter" – samt engagera i stort sett alla träningsgrupperna så de får vara på plats och se våra världsstjärnor.

Tävlingsresa Höga Kusten Ski Tour

Under säsongen 21/22 gjorde Höga Kusten Ski Tour premiär med tävlingar under tre dagar i Ö-viksområdet. Under dessa tävlingar hyrde klubben ett gemensamt boende där vi sov, åt och umgicks tillsammans. Information om gemensamt boende och tävlingsresa för 2026/2027 meddelas separat.

Läger

Köttbulleläger

Söndagen den 11 oktober arrangerar vi traditionsenligt en träningsdag på Remsle där vi tränar, leker och äter lunch tillsammans. I samband med detta läger hjälper föräldrar till med underhåll av vår anläggning på Remsle.

Snöläger

När snön kommit brukar vi anordna några dagars skidläger för barn i B-D gruppen. Gemensamt boende, två skidpass per dag, lek och samvaro. I år åker vi till Saxnäs, och vi har sagt att även yngre åkare får följa med, om förälder följer med. Läger är bland det roligaste vi gör inom idrotten och bygger föreningen stark.

Sommarskidskola

De senaste åren har vi genomfört en sommarskidskola för barn i åldern 8-12 år. Våra äldre ungdomar får här en chans att öva på ledarskap inom skidåkningen.

ÅSF läger

Klubbarna i Ångermanland hjälps åt att till självkostnadspris ordna enklare lägersamlingar på barmark under hösten för att ungdomar från de olika föreningarna skall få tillfällen att lära känna varandra och träna tillsammans. Håll koll på Klubbens och Ångermanlands skidförbunds hemsida där info brukar läggas ut.