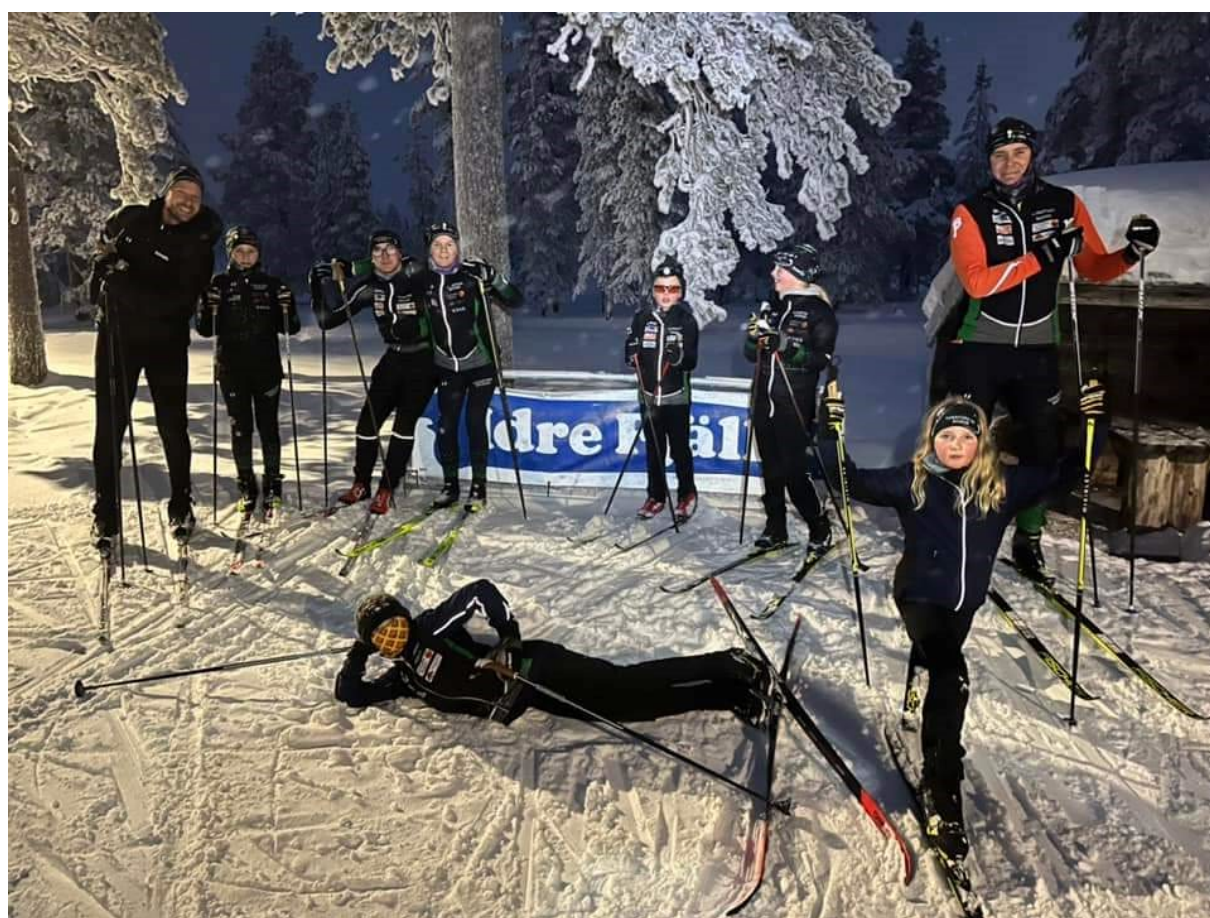


Verksamhetsplan för Tunafors Längdskidklubb 2024/2025

Verksamhetsåret 2024-07-01–2025-06-30



TUNAFORS SKIDOR



Tunafors Skidor – På rätt spår

Från och med 2023, samtidigt som Tunafors Slalomklubb bildade en ny separat förening, ombildades Tunafors Sportklubb till att bli Tunafors Längdskidklubb. Till vardags och på klubbkläder kommer vi fortsätta använda Tunafors Skidor som är väl utrustade. Vi har nu tagit ut en ny riktning för framtiden men fortsätter att förvalta arvet från Tunafors Sportklubb som grundades 1906. Vi fortsätter vara en medlemsförening i Svenska Skidförbundet och ingår då också i den samlade idrottsrörelsen. Förändringen innebär att vi kan fokusera ännu mer på vår kärnverksamhet och skapa förutsättningar för längdskidåkning i alla dess former.

På rätt spår tillsammans med Tunafors Skidor innebär gemenskap, omväxlande träning och att du oavsett nivå kan utveckla dina färdigheter som längdskidåkare.

Vi fortsätter att utmana oss själva med hjälp av visionsarbetet Top 100 som i ett flertal dimensioner hjälper oss att utvecklas och nå ambitiösa mål.

Vår uppgift

Tunafors Skidor utgår från Vilsta Skidstadion och året runt välkomnar vi längdskidentusiaster i alla åldrar till utmanande tränings- och tävlingsverksamhet tillsammans med likasinnade

Vår värdegrund

Skidglädje

Vi har alla något gemensamt, skidglädje och en stor passion för längdskidåkning är det som förenar oss när vi hufsar med stavar längs det gulbelysta eljusspåret, åter varv efter varv runt konstsnöspåret eller bänkar oss framför Vinterstudion för att ivrigt heja fram våra förebilder.

Gemenskap

Det är när vi träffas och gör det här tillsammans som vi får ut så mycket mer av vår träning och den tid vi lägger ner. Som medlem, ledare och funktionär i Tunafors Skidor blir du en del av ett team, en grupp, ett större sammanhang.

Alla är välkomna

Oavsett ålder eller skidvana är du välkommen i Tunafors Skidor. Vi arbetar med att fånga upp små och stora insatser – uppmuntra och dela dem med andra. På så sätt skapar vi en positiv atmosfär, och på längre sikt en vilja och stolthet att vara del i gemenskapen och bidra till att utveckla föreningen.

Våra mål med säsongen

- Vi har som mål att öka antalet medlemmar från drygt 400 till 450
- Vi har som mål att erbjuda 100 dagar med skidspår vid Vilsta Skidstadion
- 2 åkare i tävlingsgruppen inom topp 500 på Vasaloppet. Samtliga i tävlingsgruppen inom topp 1000.
- Genomföra Tunaforsmästerskapen för andra gången med fler deltagare än förra året
- Skicka iväg hela barn och ungdomsledargruppen på utbildningshelgen

Tunafors Skidor

Våra främsta aktiviteter under säsongen

Höst:

- Barkmarksträning på torsdagar i Vilsta 18:15. Vuxengruppen leds av Joakim Holmgren och Sara Thyselius
- Barn- och ungdomsträning inleds i slutet av oktober på samma tid. Ledare är Johan Gustafsson, Lina Dahlman, Daniel Pettersson och Elin Nygren.
- Rullskidåkning lördag/söndag enligt överenskommelse.
- Dagsläger på hemmaplan från Tunastugan och i Hälleforsnäs för tävlingsgruppen och tävlande barn/ungdomar/juniorer.

Vinter:

- Regelbundna träningar vid Vilsta Skidstadion på tisdagar (ungdomsgrupp) och torsdagar (barn och ungdomsgrupp samt vuxengrupp)
- Gemensam träning lördag/söndag enligt överenskommelse
- Skidtävlingar och långlopp under säsong januari-april enligt tävlingskalender och tävlingsplanering. Utvalda lopp genomförs gemensamt av klubben.
- Vasaloppsveckan och Vasaloppet är en av vinterns höjdpunkter. Tävlingsgruppen bor och laddar upp gemensamt.
- Säsongssavslutning mot slutet av mars månad.

Vår-Sommar:

- Uppehåll för gemensamma träningar men vi bjuder in till vissa samlingar och gemensamma träningspass för att sporra uppbyggnadsträningen.

Barn- och ungdomsgruppen

Barn- och ungdomsgruppen har vuxit stadigt i takt med Vilsta Skidstadion. Johan Gustafsson tar ett huvudansvar men omges idag av en stabil ledarstab där Lina Dahlman, Elin Nygren och Daniel Pettersson ingår. Träningarna drar igång i slutet på oktober och en dryg månad senare i början på december väntar en av årets höjdpunkter nämligen snöläger i Idre som är en mycket viktigt händelse för barn, ungdomar, ledare och medföljande föräldrar. På hemmaplan ser vi fram emot inspirerande träningar där alla kan utvecklas och vi satsar på att locka in fler bland några av vinterns tävlingar. Några av de äldre i denna grupp bla Rasmus Dahlman förväntas ha ett gediget tävlingsschema. Mot slutet av vintern väntar som alltid en fantastisk säsongssavslutning i Vilsta.

Vuxengruppen

Vuxengruppen har verkligen bidragit till bredden i Tunafors Längdskidklubb och den senaste vintern var tvungna att kalla in extra coachar på några av vinterns träningar och teknikpass när vi samlade 40-50 personer en vanlig torsdagkväll i jan-febr. Annars är det Joakim Holmgren och sedan ett år tillbaka Sara Thyselius som leder vuxengruppen med stort engagemang. Träningen byggs upp under hösten med stavgångs- och älghufsträning varpå vi hoppas kunna spänna på skidorna i december och sporra varandra "Lucia-Påsk". Många

som gått Jockes teknikkurser börjar nu vara redo att höja sig en nivå och köra mer inriktad konditions- och intervallträning.

När det gäller teknikkurs för nybörjare så har Jocke, Sara och Per lite nya ideer för att utveckla konceptet. Förslaget är att presentera en kurs med start i januari och slut vid månadsskiftet febr-mars med ca 10 tillfällen. Detta för att strukturera kurs och delmoment på ett tydligare sätt, bättre ta om hand kursdeltagarna och se till att det sker utveckling från gång till gång. Under den senaste vintern fylldes det på med nya deltagare från gång till gång varpå vi fick börja om och det var svårt att tillgodose olika behov. Här finns förbättringspotential. Men vi kan hursomehelst konstatera att intresset är stort och det kommer frågor om teknikträning redan på sommaren. Längdskidåkning är en sport för alla oavsett ålder och färdighet.

Tävlingsgruppen

Tävlingsgruppen består av ett tiotal aktiva tävlingsåkare och inför varje säsongen meddelar man sin ambition samt övergripande tävlingsupplägg. Föreningen har då möjlighet att stötta i form av läger, tävlingsavgifter upp till en viss summa och viss form av resersättning. Gruppen uppmuntras att träna och tävla tillsammans för att kunna sporra varandra och följs upp av styrelsen genom Per Åkerlund och Peter Karlsson. Medlemmerna i tävlingsgruppen är viktiga förebilder för övriga medlemmar och inte minst vår yngsta. En grundförutsättning är att de tävlar i klubbens tävlingsdräkt, deltar aktivt på våra gemensamma träningar och punktvist hjälper till med Vilsta Skidstadion.

Inför vintern 2024/2025 fyller vi på med fler starka åkare, bland annat Lucas Andersson.

Hanna Lodin som fostrats i Tunafors sedan 2018 tillhör idag världseliten i långlopp. Hon tillhör fortfarande Tunafors Längdskidklubb som moderklubb men representerar Team Engcon i Visma Ski Classics (Internationella långloppsvärldscupen). Hanna erhåller stöd från klubben vid de tävlingar då hon representerar Tunafors och bär vår tävlingsdräkt. Vi är mycket stolta över hennes framfart i Team Engcon och har möjlighet att uppmärksamma henne som "vår" även när hon tävlar i dessa sammanhang.

Vilsta Skidstadion

Enligt överenskommelse med kommunen kommer vi att driva Vilsta Skidstadion säsongen 2024/2025. Konstsnöspåret är en förutsättning för att fortsätta utveckla vår verksamhet och locka ännu fler medlemmar, i synnerhet barn och ungdomar. Vi hoppas kunna starta upp snöproduktionen så tidigt som möjligt men då behövs i likhet med föregående år en rejäl köldknäpp i slutet på november eller åtminstone i början av december. Vår driftgrupp bestående av Arvid Rinaldo, Martin Nyrén och Leif Mathisen ansvar för uppstart av systemet och pistmaskinskörning medan Peter Karlsson kallar in och schemalägger en större grupp av snökanonsvakter. Johan Gustafsson ansvar för sponsoravtal. Styrelsen ansvarar för överenskommelsen med kommunen, beslut kring investeringar och inköp samt övergripande ekonomi kopplat till spårintäkter och drift.

Tunafors Skidor

Vår budget (se separat)

Kommunikation och kanaler

Hemsida: www.tunaforsskidor.se och info@tunaforsskidor.se

Tunafors Skidor på Facebook används för löpande information