

Göteborgs Skidförbund – Längd Ungdomsaktiviteter 2026/-27



Träningar

Syfte

Göteborgs Skidförbund (GSF) har under flera år arrangerat gemensamma träningar för ungdomar 13–16 år samt juniorer. Målet är att erbjuda träning av hög kvalitet och att främja en stark gemenskap mellan ungdomar i göteborgsklubbarna. Vi vill skapa glädje, sammanhållning och motivation att fortsätta med skidåkning och rörelse.

Målgrupp – Ålder och nivå

Träningen riktar sig till:

- Ungdomar 13–16 år som tillhör en Göteborgsklubb.
- Juniorer som tillhör en Göteborgsklubb.

Ungdomar bjuds in efter den säsong de fyller 12 år, det vill säga inför säsongen de ska börja tävla i klass T/K 13–14. Åldersgränsen finns för att säkerställa att deltagarna har uppnått tillräcklig fysisk och social mognad.

Juniorer, både de på hemmaplan och de på skidgymnasium, är varmt välkomna när de har möjlighet att delta.

Alla ungdomar som vill träna är välkomna, oavsett nivå. Det finns inget krav på prestationsförmåga.

Utöver varseltröja/-väst och hjälm gäller dock för rullskidträningar:

- Du ska kunna åka rullskidor med god kontroll i trafik, på cykelvägar samt i upp- och nedförsbackar.
- Du ska kunna bromsa och ha god kontroll.
- Om du känner dig osäker, ta med en förälder eller annan vuxen som stöd – på rullskidor eller cykel.
- Vid träningar med högre krav än ovan på rullskidvana informerar vi särskilt i kallelsen.

Föräldra- och ledarmedverkan

Vi välkomnar föräldrar och klubbledare att delta i träningarna i den mån de kan. Det ökar delaktigheten och möjligheten till stöd, särskilt då vi är få ledare.

Kallelse och anmälan

Föranmälan senast dagen innan krävs till samtliga träningspass. Detta för att vi ledare ska kunna planera passen utifrån antal deltagare och nivå.

Ange vid anmälan även om du som förälder eller klubbledare kan vara med och stötta.

- Anmälan: Senast kl. 22 kvällen före träningspasset, genom kommentar på kallelsen i Facebookgruppen "GSF Ungdomar". Avansöknin görs på samma sätt vid eventuellt sent förhinder.



Träningsinnehåll

Träningarna syftar till att vara Kvalitativa, Varierande, Glädjefyllda och Socialt sammanhållande.

Innehållet anpassas efter säsong och omfattar bland annat:

- Skidåkning på snö
- Rullskidor (skate och klassiskt)
- Löpning med och utan stavar
- Teknik-, styrke- och spänstövningar
- Högintensiv träning (t.ex. intervaller)
- Träningstävlingar och tester
- Inslag från andra idrotter för variation

Flera av våra tränare har gått SSF:s utbildning "Skidträna ungdom 13–16 år".

Klubbträningar

Ungdomar som är aktiva i GSF:s gemensamma träningar är välkomna att delta på andra klubbars träningar, i mån av plats och efter kontakt med aktuell klubbs GSF-tränare.

Klubbarnas ordinarie träningstider (preliminära):

- Landehof: Tisdagar kl. 18 (vid snö även torsdagar kl. 18), Skidome fre kl. 18 från v.45 tills snö finns.
- IK Stern: Onsdagar kl. 18
- SAIK: Torsdagar kl. 18
- GSK: Tisdagar kl. 18

Läger

GSF medverkar i följande läger:

- Preliminärt USM-läger, Torsby, 13–15 nov, åkare födda 2010–11 i första hand för de ungdomar som kommer att tävla på USM 2027 i Matfors.

Ungdomscuper Ski Team & Folksam

Ski Team och Folksam är nationella ungdomscuper som årligen utser Sveriges bästa skiddistrikt i ålderskategorierna:

- Ski Team: 13–14 år
- Folksam: 15–16 år

Tävlingen sker i två steg:

1. Kvalificering i hemmadistriktet (bl.a. genom deltagande i Kvällscupen och GSF-träningar)
2. Riksfinal

Göteborgs målsättning: Att ha ett stort, brett och inkluderande lag med god laganda där alla får en rolig skidhelstid och chans att prestera utifrån sina egna förutsättningar.

Mer information om kvalificeringskriterier kommer under senhösten.

Ledarskap och vallning vid finalerna:

- Huvudansvarig ledare för varje cup utses under sommaren/hösten.
- Övriga ledare och vallare utses i första hand bland GSF-tränarna, därefter klubbtränare och vid behov föräldrar.
- Resor till riksfinaler ordnas gemensamt för ungdomarna. Eventuella föräldrar som vill följa med som supportrar ordnar eget upplägg med resa och boende.



Kontaktuppgifter – Åkare och föräldrar

För att kunna nå deltagare snabbt inför, under eller efter träning och läger behöver vi aktuella kontaktuppgifter till samtliga ungdomar och deras föräldrar.

Alla – även tidigare deltagare – skall fylla i följande formulär innan deltagande:

[Kontaktuppgifter Åkare och Föräldrar 2026/2027](#)

Uppgifterna delas endast med tränargruppen.

Kommunikation

All löpande information om träningar, läger, ungdomscuper m.m. publiceras i

Facebookgruppen [GSF Ungdomar](#)

Både ungdomar och föräldrar ska gå med i gruppen för att ta del av viktig information. Glöm ej att besvara medlemskapsfrågorna för att bli insläppt i gruppen.

Väl mött på höstens och vinterns aktiviteter!

Kontaktuppgifter tränare:

IK Stern:

Hans Westgren Werner, 0705-095702

Henrik Jacobsson, 0736-790884

(Jonas Johansson, 0706-447428)

OK Landehof:

Magnus Nilsson, 0736-604825

Henrik Roth, 0760-004152

GSK:

Fredrik Kullberg, 0706-964622

Mikael Männer, 0702-317361

**Aktiviteter GSF Ungdom, hösten och vintern 2026/-27**

Vecka	Datum	Ansv. klubb, övrigt
34	17-aug	Landehof
35	24-aug	IK Stern
36	31-aug	GSK
37	07-sep	Landehof
37	11-sep	Styrketräning, Crossfit Göta
38	14-sep	IK Stern
39	21-sep	GSK
40	28-sep	Landehof
40	02-okt	Styrketräning, Crossfit Göta
41	05-okt	IK Stern
41	09-okt	Styrketräning, Crossfit Göta
42	12-okt	GSK
42	17-18 okt	Götalandshelgen (gemensamt upplägg)
43	19-okt	Landehof
44	26-okt	Höstlov
45	02-nov	IK Stern
45	06-nov	Styrketräning, Crossfit Göta
46	09-nov	GSK
46	13-nov	Styrketräning, Crossfit Göta
46	14 - 15-nov	USM-läger Torsby (2010-2011)
47	16-nov	Landehof
47	20-nov	Styrketräning, Crossfit Göta
48	23-nov	IK Stern
48	27-nov	Prel. Kvällscup 1 IK Stern (Skidome)
49	30 – nov	GSK
49	04-dec	Styrketräning, Crossfit Göta
49	06-dec	Prel Dagläger (skidor, lunch, beachvolley)
50	07-dec	Landehof
50	11-dec	Styrketräning, Crossfit Göta
51	14-dec	IK Stern
52	21-dec	Jullov
1	28-dec	Jullov
2	04-jan	Jullov
3	11-jan	GSK
4	18-jan	IK Stern
5	25-jan	Landehof
6	01-feb	GSK
7	08-feb	Sportlov
7	12-14-feb	USM - Matfors
8	15-feb	Landehof
9	22-feb	IK Stern

10	02-mar	GSK
10	05-07-mar	Folksam Ungdomscup, Boden
11	08-mar	Landehof
11	12-14-mar	SkiTeam ungdomscup, Järpen
12	15-mar	GSK
13	22-mar	Klubbgemensam avslutning