



# Projekt Skidglädje

## Inledning

Östersunds SK har startat ett projekt med stöd från Sparbanksstiftelsen kopplat till ÖSK:s vision "Skidglädje för alla hela livet". Projektet startade i november 2023 och avslutas i september 2024.

Skidåkningen är så mycket mer än yttersta elit och strävan att nå dit, trots det upplever vi att ungdomar tidigt börjar välja mellan att göra en satsning på skidor för att nå skidgymnasium och senare elit eller att lämna skidåkningen. Vi vill ändra på det genom att utveckla och bredda vår verksamhet för ungdomar och visa att det både går och är roligt att fortsätta åka skidor även om fokus inte är på att satsa mot en elitkarriär som skidåkare. Vi vill skapa en miljö där ungdomar vill stanna, där det finns en gemenskap och aktiviteter som är inriktade på skidglädje hela livet.

En viktig del i att skapa dessa möjligheter är att kunna utveckla en attraktiv träningsmiljö. En del av denna satsning är därför att driva ett långsiktigt arbete för att bygga en skidlekplats/skicrossbana i anslutning till skidstadion i Östersund.

## Målgrupp, Syfte och Mål

Projektet riktar sig mot ungdomar 13-18 år (födda 2006-2011). Syftet med projektet är att motivera ungdomar till skidglädje och att få fler att vilja fortsätta åka skidor hela livet. Målet med projektet är att få fler längdskid-aktiva ungdomar lokalt i Östersunds SK och regionalt i Jämtland/Härjedalen.

# Aktiviteter

## Lördagsträningar

Med detta projekt bjuder klubben in till ett antal lördagsträningar. Syftet med lördags träningarna är att skapa gemenskap, nyrekrytering, intresse och skidglädje. Lördagsträningarna kommer att genomföras på olika platser i Östersund. Separat information inför varje träning kommer att skickas ut. Se preliminär tidsplan nedan.



## Läger

Projektet kommer även inkludera läger i form av dags- eller helgläger i närheten av Östersund. Syftet med dessa läger är dels att skapa intresse och skidglädje, men extra stort fokus på gemenskap! Mellan träningarna finns möjlighet att genomföra aktiviteter som dels ska stärka gemenskapen, men också workshops som skall ge kunskap som refererar till svenska skidförbundets utbildning "Den hållbara skidåkaren".

## Skidlek/skicross

I tillägg till de aktiviteter som direkt riktar sig mot ungdomarna skall projektet även arbeta för att bygga en skidlekplats/skicrossbana i anslutning till skidstadion i Östersund.

## Preliminär tidplan

<b>13/1 (v.2)</b>	Skicross Frösö skidlek
<b>10/2 (v.6)</b>	ÖSK: teknikbanor/lekar
<b>9/3 (v.10)</b>	ÖSK: Skidlek/Skicrossbanan
<b>23/3 (v.12)</b>	Storsjön
<b>13/4 (v.15)</b>	Svartsjöarna
<b>27/4 (v.17)</b>	Lägerdag, Fjäll?
<b>25/5 (v.21)</b>	Barmark, Lekar/mångkamp
<b>15/6 (v.24)</b>	Barmark, Lekar/mångkamp

Preliminär tid för lördagsträningarna är klockan 10-12. Vi kommer erbjuda fika i slutet av varje träning!