



USLK U8 - föräldramöte

21/10 kl 18-19

2025/2026





Agenda

1. Tränare/gruppen
2. Målsättning/värdegrund
3. Utrustning
4. Skidbytdag
5. Träning
6. Läger
7. Upplandscupen
8. Föräldraengagemang
9. Information mm





Tränare/gruppen

- Jonas Ödmark(huvudtränare)
- Ole Lein
- Tilde Mörtberg (ungdomstränare)
- Oscar Höglund (ungdomstränare)

... och ca 25 barn i gruppen





Värdegrund

U tveckling

S chyst

L aganda

K amratskap

- Åkaren är själv i banan men vi tränar och tävlar som ett lag





Målsättning

- Åkare
 - Ha roligt på skidor
 - Alla åkare ska utvecklas, utifrån sina förutsättningar och ambitioner
 - Alla ska vilja återkomma nästa år!





Målsättning (forts.)

Tränare

- Skapa **trygga** och **inspirerande** miljöer att utmanas och lyckas i **för alla**
- Att barnen ska vilja vara med på träning, läger och tävlingar





Målsättning (forts.)

Föräldrar

- Vara i tid – minska stressen för barnen
- Parkering (gå över/runt berget)
- Kost – hungriga barn = trötta/ledsna barn
- Respektera varandra (ideellt, alla kämpar)
- Beröm barnen – bidra till positiv stämning
- Förväntas att barnen kan åka lift själva





Utrustning

- Krav: hjälm (ingen båge), ryggskydd, glasögon
Godkänd skidhjälm skall vara CE märkt enligt svensk standard och/eller EU-kommissionens standard för godkända skidhjälm.

[Utrustning – USLK](#)





Utrustning (forts.)

- Skidor
 - ~10 cm kortare än barnet
 - (Ta hand om kanterna)
 - Inte twin-tip.
- Stavar (~70% kroppslängd)
- Pjäxor (flex ~50-70, hellre mjuka)
- Lager på lager – klädsel, vantar





Utrustning (forts.)

Byter leverantör av klubbkläder till EQPE (svart)

- Kampanjkod: USLK20

[Uppdatering om klubbkläder](#)

Lämnas in och hämtas upp av respektive familj för tryck på
“Brand & Magnus Borgklint”.

Juniorsortimentet:

Qanuk Puffer 3.0 JR

Qanuk Liner Hood JR

Descent Ski jacket JR

Alpine Full Zip Pant JR

Alpine Softshell Shorts JR

Háldi Protection Vest JR





Skidbyttardag 8-9/11

Inlämning lördag och söndag fm.
Försäljning söndag em.

Viktigt att vi hjälps åt!

Mer information om hur man anmäler sig till pass kommer under veckan på laget.





Barmarksträning

- Bäcklösa, tisdagar kl.18-19
- Sista träning 16/12
- Höstlovet v. 44 (återkommer)
- Fokus – Ha roligt!
 - Lära känna varandra
 - Koordination, rörlighet, snabbhet, stabilitet.
 - Motoriska grundfärdigheter.





Snöträning

- Sunnerstabacken, mån och tors, 18.00-19.30.
- Så fort backen öppnar (~ december/januari) och så länge backen är åkbar (~ påsk)
- Samma tema mån och tors varje vecka
- Fokus – Ha roligt!
 - Bred och varierande träning.
 - Grundrörelser i och utanför (!) bana.





Träning i hemmabacken

- Exempel på träningsupplägg
 - 15 min samling/uppvärmning – börjar 18:00
 - 20 min uppvärmningsåk
 - 25 min övningar (tema)
 - 25 min bana (tema)
 - 5 min avslutning – klara 19:30

[U8 – Ledarguiden - Kunskapsarenan](#)





Läger

- Familjeläger, 28-30/11, Björnrike
- DM-läger, 23-25/1, Björnrike
- LVC-Vargläger, 28/2-1/3, Bollnäs

Målsättning: Komma med på ett läger!

Roliga tillfällen att hänga med kompisarna i klubben!

Anmälan: [Länkar | laget.se](#)





Upplandscupen

- U8 och U10 tävlar i distriktstävlingar.
- Upplands distrikt:
USLK, Bålsta (BAK) och Roslagen(RAK)
- I U8 får man tider/placering, det kommer i U10.
- Målsättning: Minst en tävling + KM!
- Anmälan görs på denna sida:
[SSFTA Tävlingskalender - Svenska Skidförbundet](#)





Upplandscupen (forts.)

24e jan	“Lilla GS” Björnrike (USLK arrangerar)
1a feb	Bålsta
7e feb	Sunnersta (USLK arrangerar)
(1a v. mar	KM, vardagskväll)
7e mar	GS Roslagen (ny för i år!)
11e mar	“Lilla SL” Roslagen
14e mar	Upplandscup final Bålsta





Föräldraengagemang

Gå med i en kommité!

- Information (aktivitet/läger)
- Marknad/sponsor
- Ekonomi
- Tävling (1-2 från varje grupp)
- Sunnersta
- Liftvakt (3 ggr per säsong)
- Skidbytardagen (mitten av november)
- Hemmatävlingarna (tävlingorg., kiosk)





Information, avgifter mm

- Avgifter

- Medlemsavgift och träningsavgift (se nästa slide)
- Lägeravgift (träningss dagar+boende+liftkort)
- Liftkort Sunnerstabacken

- Information

- U8: www.laget.se/USLK-U8 och WhatsApp
- Klubbinfo: www.laget.se/USLK
- Facebook [USLK - klubbsida](#)
- Facebook officiell sida: [Facebook](#)
- Instagram [@uppsalaslalomklubb](#)





Medlemsavgift (fritidskortet)

- Avgifter

[Avgifter och fritidskortet laget.se](http://laget.se)

Familjemedlemskap:	600 kr
Träningsavgift U8:	1000 kr

Klubben tillhanda senast den **30/11**.

Om du har barn mellan 8-16 år i klubben kan du få 500 kr av avgiften från Fritidskortet om du inte nyttjat det i annan förening.

Läs instruktionen noga!





Frågor?

