
Välkommen till MASK och Säsongen 2018/19





Välkomna!

Syfte: delge alla medlemmar övergripande och åldersgruppsspecifik information om säsongen 2018/2019 och involvera/inspirera till deltagande i klubbens verksamhet.

Mål: Alla frågor besvarade och alla medlemmar ska vara redo för en ny säsong.

Innehåll

- Presentation av styrelse och övriga ansvariga, Vision, Mål och övergripande information
- Fokusområden 2018/2019
- Kommittéer
- Backen
- Hur bidrar jag till klubbens verksamhet - föräldrarollen?
- Träning/Läger
- Tävlingsplaneringen
- MASK-roller
- Statistik & fler i tävling
- Klubbkläder
- Sportadmin
- Frågor/Svar – nya medlemmar/gamla medlemmar



Styrelsen 2018/2019

Namn	Huvudansvar	Kommittéansvar
Martin Axelhed	Ordförande/marknad	Marknad, klubbkläder
Tom Rapaport	Vice Ordförande/backe	Backe
Jessica Zetterqvist	Kassör/Läger	Läger
Kattis Svensson	Sekreterare	Medlemmar
Jonas Annell	Lagledare	Lagledare/trivsel
Pontus Eklöf	Tävling	Tävling
Vakant	Träning	Träning

Stor bredd på kompetens, erfarenhet, kontaktnät och representation från alla åldersgrupper.



Övriga ansvariga 2018/2019

Namn	Ansvar	
Jonas Lindqvist	Material	
Annika Axelhed	Admin	
Sanna Rönn	Hemsidan	
Jessica Boman	Utbildning	
Alex Zetterquist	Träningskommittén	

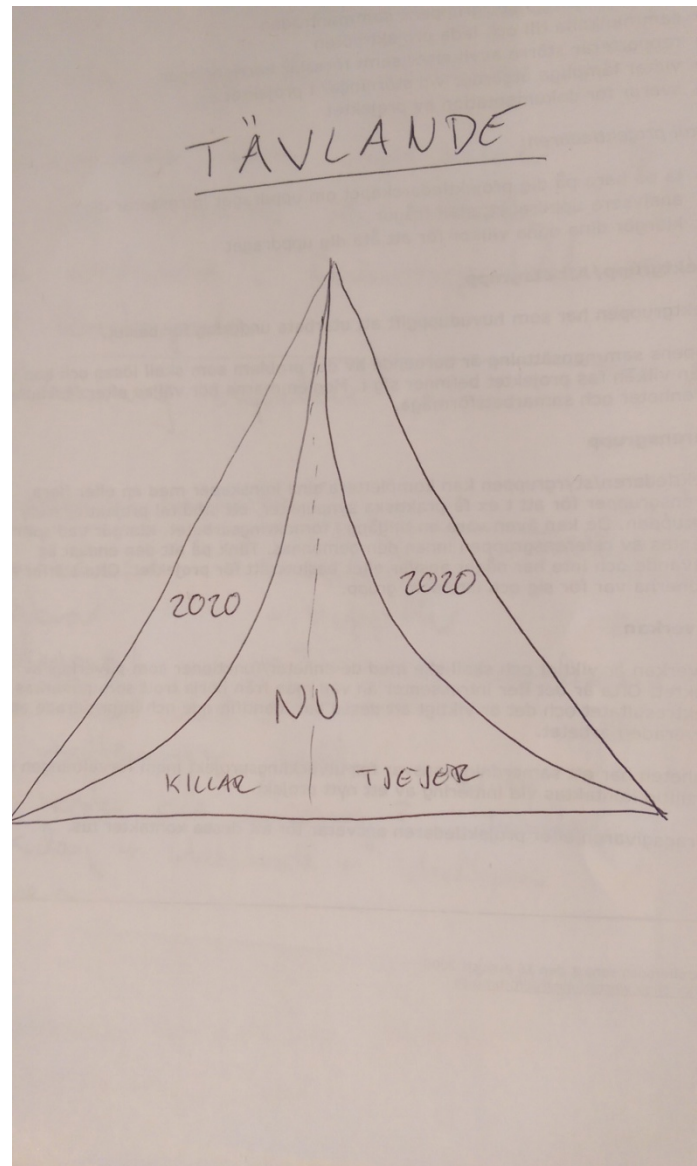


Vision - Mälaröarnas Alpina Skidklubb

MASK skall vara en av Sveriges ledande alpina tävlingsklubbar där vi utvecklar våra åkares praktiska och mentala skidfärdighet i deras strävan att prestera konkurrenskraftiga lokala, nationella och internationella resultat. Vi vill att vår verksamhet kännetecknas av ***delaktighet, respekt, öppenhet och tydlighet*** – En klubb där alla tycker det är kul att träna och tävla!

ÖVERGRIPANDE MÅL

MASK ska inspirerar så många åkare som möjligt till att börja tävla och skapa förutsättningar för att åkarna tävlar mer och längre upp i åldrarna.





Fokusområden, aktiviteter och utveckling 2018/2019

- Inspirera flera barn att börja tävla tidigt och avdramatisera tävlingsmomentet.
- Skapa samhörighet, klubbkänsla och skidglädje genom att inspirera flera att delta på läger och tävling
- Utveckla utbytet mellan åldersgrupper, åkare, tränare, lagledare och föräldrar - FREDAGAR. Vi tävlar som klubb inte som individ (utom i 23 sek).
- Involvera flera föräldrar i träning, kommittéer, på läger och i arbetsgrupper.



KOMMITTÉERNA

Kommittéer	Huvudansvarig	Ansvarsområden	Bemanning
BACKE	TOM RAPAPORT	Backkommittén, BK, ansvarar huvudsakligen för att skapa och utveckla träningsmöjligheterna för klubbens åkare och sköta klubbens material.	
MATRL/UTR.	JONAS LINDQVIST	Material/utrustningskommittén, MUK, ansvarar huvudsakligen för att organisera, underhålla och sköta klubbens material.	
LÄGER	JESSICA ZETTERQVIST	Lägerkommittén, LK, ansvarar huvudsakligen för att i synergi med träningsplanen planera och utveckla klubbens olika läger för bästa träningsmöjligheter och mest kostnadseffektivt.	
MARKNAD	MARTIN AXELHED	Marknadskommittén, MK, ansvarar huvudsakligen för att skapa resurser från sponsorer och utveckla klubbens kläder och profil.	
TRÄNING	ALEXANDER ZETTERQVIST	Träningskommittén, TRK, ansvarar huvudsakligen för att planera och utveckla klubbens träningsverksamhet såväl hemma som på läger.	
TÄVLING	PONTUS EKLÖF	Tävlingskommittén, TÄK, ansvarar huvudsakligen för att söka, genomföra och utveckla klubbens hemmatävlingar.	

Alla medlemmar bidrar aktivt till att klubben utvecklas och ständigt förbättras. Tillsammans är vi MASK!



Ekebyhovsbacken – vår arena

- Ekebyhovsbacken är vår arena – Energy är vår driftspartner
- För att säkerställa drift och utveckling av backen behöver vi
 - Ställa upp på snöläggning: Ingen snö – ingen verksamhet på hemmaplan
 - Hjälpa till på familjedagar eller andra tillfällen för att anläggningen alltid skall vara på topp
 - Uppträda som ambassadörer för klubben och backen när vi är i backen, barn och vuxna
 - Tillsammans och i dialog med Energy föra fram den fina verksamhet vi bedriver gentemot kommunen
- Alla betalar liftkort!



Utveckling av backen

- Bra dialog med Ekerö Kommun och vi jobbar tillsammans för att trygga backens långsiktiga fortlevnad
- Två projekt är startade och skall vara klara till årets snösäsong:
 - Utökad snöläggningsskapacitet (större pumpar och elutbyggnad). Vi har sökt och fått 350 000 kr från Riksidrottsförbundets Anläggningsstöd, och klubben skjuter till lika mycket. Projektet innefattar även ny kabel för tidtagningssystemet
 - Bättre belysning i anläggningen. Vi har sökt och fått 50 000 kr från Skidlyftet / McDonalds och klubben skjuter till lika mycket till nya armaturer i Tävlingsbacken. Befintlig armatur flyttas till andra backar i anläggningen
- Vi har fått ett positivt förhandsbesked från Ekerö kommun om 1 MSEK för införskaffande av en ny pistmaskin i år
- Nästa aktivitet är att uppgradera huvudliften och förbättra driftsäkerheten och öka kapaciteten med ca 30%, troligtvis till nästa säsong



Roller

Lagledare – Håller ihop gruppen och sköter information (tränare-föräldrar-barn). Samverkar med huvudtränaren i gruppens planering. Kontaktpunkt för föräldrar.

Huvudtränare – Ansvarig för gruppens träning. Håller ihop tränarna.

Tränare – Genomför träningen tillsammans med huvudtränaren.

Föräldrartränare – Förälder som hjälper till på träning. Kräver inga förkunskaper mer än att man kan stå på skidor.

Idoltränare – Samma som ovan fast coolare. Ungdomar från klubben.

Tävlingslagledare (U10 och uppåt) – Ansvarar för att information om tävlingar når ut till gruppen och att åkarna kallas och anmäls. Ser till att det finns tränare/ledare på plats på tävling samt tar med ev MASK-utrustning.



Föräldrarengagemang

- Klubben och barnen är helt beroende av engagemang och insatser från föräldrar
- Bemanna ledarpositionerna i grupperna vid förfrågan
- Hjälpa till vid träning och på läger (schemaläggs i vissa fall) – hjälpa barn, bärhjälp, liften m.m.
- Hjälpa till att anordna sociala aktiviteter (på läger och i hemmabacken)
- Vid hemmatävling!
- Kommittéer





Lagledarorganisationen 18/19

- U6 – Toffe Nathorst
- U8 – Olof Werneman
- U10 – Jonas Annell
- U12 – Zsolt Szentivanyi
- U14 – Calle Wellenius
- U16 – Alex Zetterquist
- Träningsgruppen – Dan Söderman
- YR/FR – T.B.A.

Tränarorganisationen

- **Tränings kommitté med träningsansvarig som ordförande**

- Säkerställer att träningen bedrivs enligt klubbens mål, värdegrund, vision och riktlinjer
- Tar fram en årsplan för träningsverksamheten
- Schema för säsongens träningstider
- Lägerplanen för snö och barmark

- **Huvudtränare**

- Per Sällström (U16)
- Erik Cruz (U14)
- Martin Almgren (U12)
- Stephan Falkenfjord (U10)
- Dan Boman (U8)
- Dan Söderman (Träningsgruppen)
- Ella Svensson (U6)

- **Hjälptränare**

- **Assisterande föräldrar**

- **Idoltränare (U6/U8/U10)**

- **35 tränare på ca 210 barn**

Hur tränar vi – den röda tråden!

ALL TRÄNING UTGÅR FRÅN KLUBBENS RIKTLINJER, VISION OCH MÅLSÄTTNING

- **Barmarksträning**
 - Viktigt att bygga lagkänsla
 - Viktigt att bygga styrka och rörlighet för att förebygga skador
 - **Försäsongsläger och läger under tävlingssäsong**
 - Lägerplanen finns på hemsidan
 - **Träning på snö i hemmabacken**
 - Schema på hemsidan
 - **Fredagsträning**
 - **Samordnad träning på Skistaranläggningar på lov**
 - **Hemmaläger på lov**
 - **Efter skolan träning**
 - **Barmarksträning, igen!**
- 



Planerade läger

Lägerplan 2018-2019

Vecka	Ort	U16	U14	U12	U10	U8	U6	Dagar
42	Landgraaf	X	X					3
44	Sölden	X	X	X				6
46	Klövsjö	X	X	X				3
47	Klövsjö	X	X	X	X			3
48	Klövsjö	X	X	X				3
49	Stöten	X	X	X	X	X	X	3
50	Stöten fart (alt ons tors v.49)	X	X	X				2

Summa

23

Vecka	Ort	U16	U14	U12	U10	U8	U6	Dagar
1	Vemdalslalom	X	X	X				2 alt 3
2	Fart (Skidförbundet)		X					2 alt 3
3	Fart (Skidförbundet)	X						2 alt 3
4	Stöten	X	X	X	X	X	X	3
Rullande	Efterskolan läger	X	X	X	X			
9	Sportlov hemma	X	X	X	X			3
TBD	LVC U12 final			X				1
TBD	LVC U14 final raceprepp		X					2
TBD	Sälen ski week	X	X	X				2
TBD	USM raceprepp	X						2
ex v 16 alt 17	Eftersäsongsläger	X	X	X	X			3 alt 4

Summa

22-26

*Reservation för snöläge



Våra stora familjeläger 1 och 2

- Stöten vecka v49 och v4 (långhelger)
- Vi hoppas att alla kommer!
- För de yngre grupperna en möjlighet att lära känna de andra barnen, tränarna och hela klubben
- Barnen har superkul, både under och efter träningen!

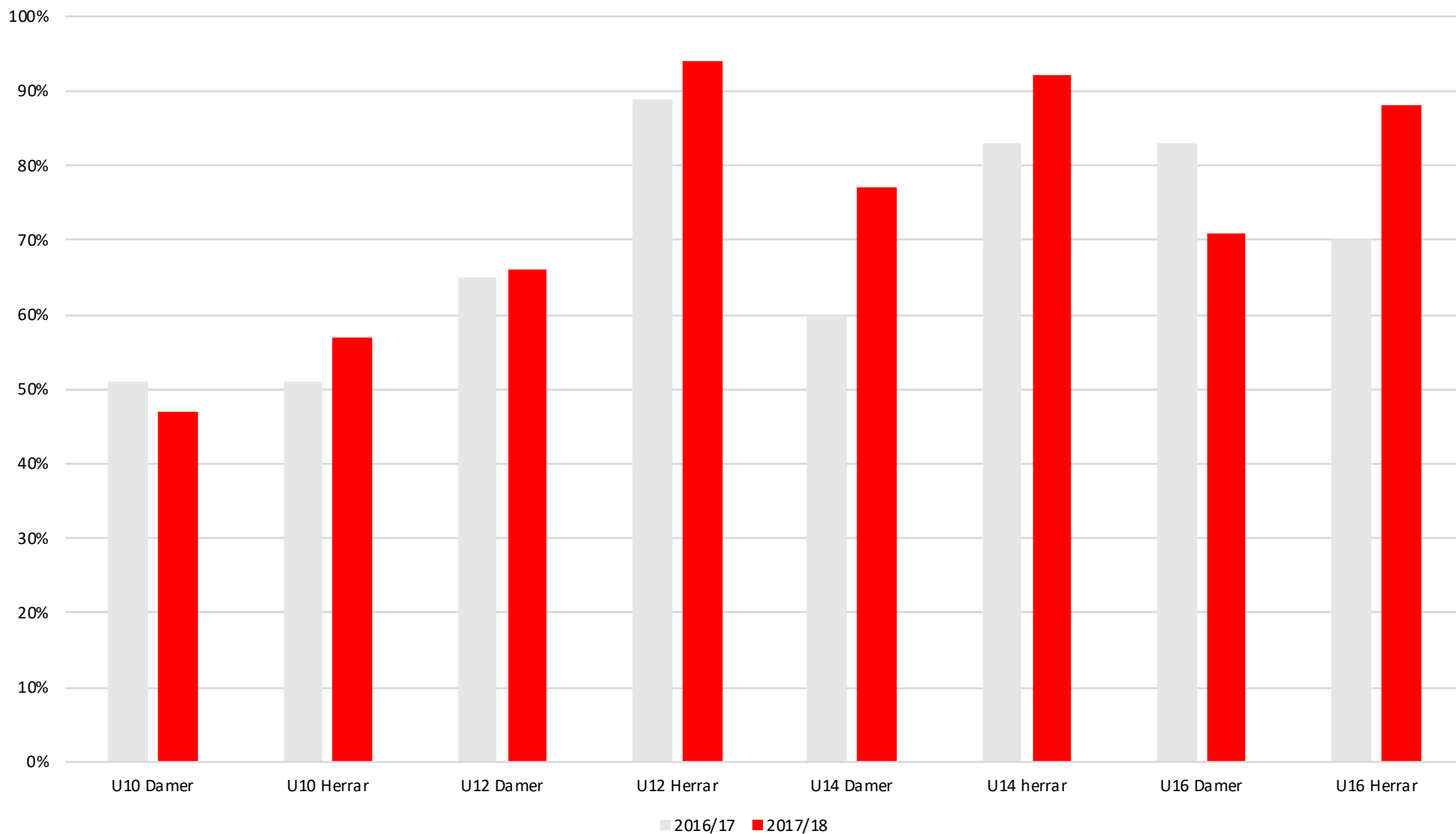


Fler i tävling!

- MASK är en tävlingsklubb.
- Vi vill att alla skall tävla.
- Målsättning att öka antalet åkare som tävlar.
- Hur går det för oss?



Åkare som tävlar 2017/18 vs. 2016/17





- Pontus

Fler i tävling – Hur når vi målet?

- Lagledare - Fortsätt på inslagen väg!
- Det är självklart att tävla – Vi skickar en kallelse.
- Börja i tid – de som tävlar tidigt fortsätter att göra det.
- MASK CUP
 - Hemmacup för alla U-grupper
 - Sker i samband med träning.
 - Tid och västar.
 - Bäst av tre tävlingar (träningar).



Tävling

- Stockholm CUP, Mälar CUP och LVC
- Gemensamma nationella tävlingar som klubben promotar och har tränare på:
 - Vemdalsslalom
 - RossKnock
 - Ski Funtastic
- Gemensam anmälan av klubben – Redan nu gå ut och kolla läget vilka som skall åka från U12 och uppåt
- Sex hemmatävlingar under säsongen 18/19

- MASK CUP – hemma cup i respektive åldersgrupp i samband med träning. Tid och västar. Bäst av tre tävlingar (träningar).
- KM!

- Alla kan vara med. Barn som vuxna.
- Peppa barnen att vara med! Kul och spännande tävlingsintroduktion för U6 och U8.





Ännu fler i tävling

- Det är kul att tävla – alla som börjar fortsätter.
- Det är aldrig för sent att börja.
- Det är lite tidigt på morgonen men det är kul för föräldrar också.
- MASK CUP
 - Hemmacup för alla U-grupper.
 - Sker i samband med träning.
 - Träna på att tävla
 - Avdramatisera



Partners



Sisten ner för backen
får laga maten!

Lugn, med Matkomfort hinner du både
åka mer och laga middag.

www.matkomfort.se



MatKomfort
Våra kockar förbereder.
Du färdigställer
och serverar.

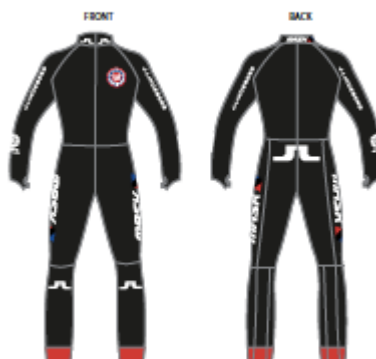




Klubbkläder



J. LINDBERG



NERO
ROSSO 683





Sportadmin

- Vårt viktigaste gemensamma informations- och administrationsverktyg
- Kallelser, intresseanmälningar, informationsutskick (går vanligen att svara på mailet om frågor)
- Svara ja eller nej på kallelser och intresseanmälningar!

