



Välkommen till JAK och U8!

Hjärtligt välkommen till Järfälla alpklubb (JAK)! Vad kul att ni vill träna med oss i U8. Här kommer en del information inför säsongen 2020 – 2021.

Information om JAK

Kunskapskrav

JAK är ingen skidskola utan en alpklubb som tränar för att kanske i framtiden vilja börja tävla på skidor. Detta innebär självklart inte att man måste börja tävla. Det gör man bara om man vill och tycker det är roligt.

Däremot krävs det - för att börja i en av JAK:s träningsgrupper - att barnet kan åka lift själv och att barnet kan ta sig ned på skidor för Brukets backe.

Brukets backe och supporterpass

Skidbacken Bruket, som JAK använder, drivs av Järfälla kommun. JAK är en ideell klubb och alla föräldrar till åkande barn kommer att behöva hjälpa till med olika insatser för klubben. Detta sker genom deltagande i någon av JAK:s arbetsgrupper eller via s.k. supporterpass, såsom exempelvis stå i liften, hjälpa till i kaféet samt vara behjälpliga i backen när det blir träning på snö. När man är ny i klubben kan det vara svårt att veta vad detta innebär och vad som förväntas. Vill ni veta mer är ni välkomna att vända er till lagledarna.

Anmälan till JAK

Anmälan till JAK sker på vår hemsida:

<http://www.jarfallaalpina.se/klubbenmedlemskap/medlemsansokan>

Fyll i anmälan enligt beskrivning. Utöver barnet måste även minst en målsman anmäla sig. Vi rekommenderar att ansöka om medlemskap för hela familjen eftersom familjemedlemskap är ekonomiskt mest fördelaktigt. Avisering av medlems- och träningsavgifter samt liftkort sker via det konto ni erhåller i IdrottOnline via hemsidan. Enligt Järfälla kommuns regler ska samtliga barn lösa liftkort från den dag de fyller 7 år.

JAK:s hemsida

På JAK:s hemsida, <http://www.jarfallaalpina.se>, finner ni mer information om JAK:s verksamhet.

Lagledare och tränare

Lagledare för U8 är:

- Lucia Crevani, u8.lagledare.jak@gmail.com
- Gemma Vall Llosera, u8.lagledare.jak@gmail.com

Tränare för U8 är:

- Mathias Falk (huvudtränare)
- Tasja Berg
- Peter Ahlgren
- Magnus Loo
- Johan Andersson

Träning

Barmarksträning – Bruket

From 22:a augusti kommer U8 att ha barmarksträning med bl.a. cykelträning i Bruket på lördagar mellan kl. 10.00 - 11.30. Ta med cykel, kläder efter väder, hjälm och vattenflaska. Även om det inte är ett krav så rekommenderar vi ryggskydd när vi cyklar då vi alltid är noga med säkerheten för våra barn. Obs! första träning i Bruket är den 22:a Augusti 2020 (dock utan cykel).

Barmarksträning – inomhus

Innan snön kommer, men då vädret inte är lämplig för cykelträning, har U8 inomhusträning i Barkarbyskolans gymnastiksal lördagar kl. 10.00–11.00. Ta med kläder för inomhus gymnastik och vattenflaska.

Skidträning på snö

Så fort vintern kommer och vi förhoppningsvis fått massor av snö i Bruket kommer skidträningen att starta. U8 brukar erbjudas träning två gånger i veckan i Bruket (utifrån snötillgång). Planerade träningstider för U8 är onsdagar kl. 18.00 – 19.30 och lördagar kl. 10.00 – 11.30 (med reservation för att onsdagsträningen kan ändras till annan dag men samma tid, det här vet vi under hösten 2020).

Utöver skidor är hjälm och ryggskydd ett krav för att få delta i träningen. Fråga gärna tränarna om ni har funderingar kring utrustning.

Inför alla träningstillfällen på snö är det särskilt viktigt att komma i god tid och att ha utträttat eventuella toalettbesök innan. Detta för att undvika onödiga avbrott i träningen.

Läger

U8 har ett dagläger i Bruket lördagen den 12:e september 10:00 – 14:00. Då är hela familjen välkommen att delta och vi har fokus på trivsel och lära känna varandra både vuxna och barn. Vi föräldrar passar även på att ha ett föräldramöte när våra barn tränar.

Mer information om övriga läger kommer när säsongen är igång, men preliminärt finns en planering för:

- **Klubbläger för hela JAK i Björnrike, uppstart på snö v.50 11-13:e december.** JAK:s gemensamma läger med hela klubben som uppstart för snösäsongen.
- **Träningsläger U8 i Björnrike, v.3** med träning 22-24:e januari.
- **Klubbmästerskap (KM) i Björnrike v.16, 23-25:e April**

Under förutsättning att det finns snö i kommer det även att hållas en U8 tävling i Bruket under vintern, troligen någon gång efter sportlovet 2020. Denna tävling arrangerar vi själva och brukar vara mycket uppskattad bland våra åkare och föräldrar.

Beroende på snötillgång i Bruket kan det komma att erbjudas extrainsatta läger under säsongen. Mer information om samtliga läger kommer när det närmar sig.

Vi vill reservera oss för att information om träning och läger kan ändras och ovan information endast är preliminär.

Vi ser verkligen fram emot en härlig tränings- och snösäsong tillsammans med er!

Väl mött!

Tränare och Lagledare JAK U8