



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 2021-2022

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 JAKs 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 JAKs 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 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 Idrott Online, via hemsidan. Enligt Järfälla kommuns regler ska samtliga barn lösa liftkort från den dag de fyller 7 år.

JAKs hemsida

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

Lagledare och tränare

Lagledare för U8 är:

- Gemma Vall Llosera; u8.lagledare.jak@gmail.com

Tränare för U8 är:

- Ida Dalgren, huvudtränare
- Carina Erlandsson
- Lucia Crevani
- Håkan Svanberg
- Anders Eriksson

Träning

Prova på- Bruket

Det är alltid prova-på de första två gånger på JAK. Ta kontakt med lagledaren så berättar vi mer.

Ta med en kompis- Bruket

Nytt för i år: ta med en kompis dag. Bjud in så många vänner du vill från skolan eller grannar, kusiner och kom till Bruket. Dina kompisar får chansen att testa träna med JAK! Datum: 18:e september och 12:e februari.

Barmarksträning – Bruket

From 21 augusti kommer U8 att ha barmarksträning med bl.a. cykelträning i Bruket på lördagar kl. 10.00 - 11.30.

Ta med cykel, hjälm, kläder efter väder och vattenflaska. Även om det inte är ett så rekommenderar vi ryggskydd när vi cyklar, eftersom vi kräver det när vi åker skidor så är det lika bra att vänja barnen med det redan nu.

Barmarksträning – inomhus

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

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 försöka att komma i god tid och att ha försökt att uträttat eventuella toabesök innan. Detta för att undvika onödiga avbrott i träningen.

Läger

U8 har ett dagläger i Bruket lördagen den 11:e september 10:00 – 15:00. 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 17-19 december.** JAK's gemensamma läger med hela klubben som uppstart för snösäsongen. Tänk på att träningen börjar fredag morgon så man åker upp dagen innan: torsdag.
- **Träningsläger U8 i Björnrike, v.3** med träning: 21-23 januari. Träningen börjar fredag morgon (kl 9) så man åker upp dagen innan.

Under förutsättning att det finns snö i Bruket - kommer det även att hållas ett dagläger i Bruket under vintern, troligen någon gång efter sportlovet 2021.

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