



Planering inför vintersäsongen 2017/2018

Augusti 2017 – April 2018

Regelbunden isträning

För att bibehålla kondition och styrka rekommenderas att man (framförallt de som tränar och tävlar på en högre nivå) fortsätter köra barmarkspass och dyl. på egen hand. Att värma upp/ned (ex. springa) före/efter ispassen kan vara en god idé för att tillgodogöra sig träningen så effektivt som möjligt.

Nedan finns våra istider för ÖIP och Husby ishall. För att få is tidigare finns det möjlighet att åka till andra platser så som Sollentuna, Uppsala, Västerås, Eskilstuna. Kolla tider med respektive förening.

Träningsgrupper

Inga tider eller dagar är bekräftade.

LongTrack – Grupp VIT	
Lämpligt för...	Alla som vill kan vara med, träningen passar alla åldersgrupper (vi anpassar så alla kan vara med på sin nivå).
Dag och tid	
Plats	Östermalms IP
Tränare	Göran Claeson, 073 – 440 03 62¹ Hans Klingvall Gösta Lindroth
Anmälan	Kom till ÖIP och anslut till gruppen.

LongTrack – Grupp GRÖN	
Lämpligt för...	Alla som vill kan vara med, träningen passar alla åldersgrupper (vi anpassar så alla kan vara med på sin nivå).
Dag och tid	
Plats	Östermalms IP
Tränare	Peter Savolainen, 070 – 062 40 36, savo@kth.se¹ Göran Claeson, 073 – 440 03 62 Björn Törnqvist, 070 – 733 58 29
Anmälan	Kom till ÖIP och anslut till gruppen.

LongTrack – Juniorer	
Lämpligt för...	Juniorer
Dag och tid	
Plats	Östermalms IP
Tränare	Jonas Schön, 070 – 594 09 81¹
Anmälan	Kontakta Jonas, Facebook-grupp

¹ Person som markerats med fet stil är tillika kontaktperson för träningsgruppen.

ShortTrack – Ungdomar och Juniorer	
Lämpligt för...	Ungdomar, Juniorer och Seniorer
Dag och tid	Planen är att köra september - mars
Plats	Husby ishall
Tränare	Jean-Charles Matteï, 070 – 876 19 61 ¹
Anmälan	FB-gruppen Short Track i Mälardalen
Generell info	Fredrik Decker, 070 – 799 03 99, fredrik.decker@gmail.com ¹ Maria Petersson, 070 – 592 19 73, mapetersson64@gmail.com ¹
Övrigt	Shorttrack är mycket bra träning även för longtrack. Vi kommer därför försöka få istid så vi kan starta en nybörjargrupp som kör ca 1 timma i veckan. Utöver detta kommer vi att köra vår vanliga träningsgrupp 1 – 2 gånger per vecka (allt beroende på hur vi kan få istid).

Träningsläger

Inga tider (inte ens månaderna) är bekräftade.

Datum	Aktivitet	Ort	Övrigt
September	Relita-läger	Uppsala	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt
Oktober	Oktober-is	Uppsala	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt
November	November-is	Uppsala	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt
	Eskilstuna-is	Eskilstuna	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt
Jullovet	Jullovskul	ÖIP	Tid: 10-12 med utlåning av skridskor Deltagare: Så många som möjligt
	Jullovläger	ÖIP	2 – 3 dagar, 2 träningspass per dag, gemensam lunch och vila. Deltagare: Grupp VIT och GRÖN
	SDP-läger		Uttagning: SSF Deltagare: SSF-uttagning
2018-01-06	Skridskons dag	ÖIP	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt
Sportlovet	Sportlovskul	ÖIP	Tid: 10-12 med utlåning av skridskor Deltagare: Så många som möjligt

Tävling

Long Track

Inga tider (inte ens månaderna) är bekräftade.

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
November	Novemberloppet	Trollhättan	UngG, Jun, Sen
	Norges Cup	NOR	Jun, Sen
	Gärdehovspokalen	Sundsvall	Alla
December	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
	Internationales Rennen	Inzell, GER	Jun, Sen Kvaltider: www.max-aicher-arena.de
	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
Januari	Onsdagstävling	ÖIP	Alla

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
	Jun-SM		Alla som kan åka i resp. klass
	Sen-SM		Alla som kan åka i resp. klass
	Vet-SM		Alla som kan åka i resp. klass
	Jun-världscup		Alla som blir uttagna av SSF
	Vikingloppet	Västerås	Alla
	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
	Stockholm Trophy	ÖIP	Alla
Februari	Februarilöpet	Göteborg	UngG, Jun, Sen
	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
	Nationell tävling		Alla Flickor och Pojkar -8, 9-10, 11-12 år
	Ungdoms-SM		Alla Flickor och Pojkar 13-14 + 15-16 år
	HagaMini/Cup Hagapokalen	Hagaström	Alla
	Sandefjordslöpet	Hamar, NOR	
	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
	Norges Cup	NOR	Jun, Sen
	Internationales Rennen	Inzell, NOR	Jun, Sen Kvaltider: www.max-aicher-arena.de
Mars	Vikingrace	Heerenveen, NED	Alla som blir erbjudna att åka Uttagning genom SK Winner
	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
	Winner Avslut- ningstävling	Örebro	Alla som vill åka 3 000m/10 000m
	Norges Cup	NOR	Jun, Sen
	Königrace	Hagaström	Alla
	Rekordlöpet	Stavanger, NOR	Jun, Sen

Short Track

Inga tider (inte ens månaderna) är bekräftade.

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
November	StarClass Europacup		Alla som klarar kvaltider. Kvaltider: www.shorttrackonline.info
December	StarClass Europacup		Alla som klarar kvaltider. Kvaltider: www.shorttrackonline.info
	KNSB Cup		Alla som blir uttagna.
Januari	EM		Alla som blir uttagna.
	Jun VM		Alla som blir uttagna.
Februari	Världscup		Alla som blir uttagna.
	Världscup		Alla som blir uttagna.
	StarClass Europacup		Alla som klarar kvaltider. Kvaltider: www.shorttrackonline.info
Mars	Europacup Final		Alla som kvalar in. Kvalregler: www.shorttrackonline.info
April	Asker Open		Alla
	Int. Easter Cup		Alla
	SM	Malmö/Stockholm	Alla

Skridskoskola

Skridskoskolan håller till i Danicahallen.

Skridskoskoleavslutning DATUM och TID på ÖIP.

För tider och anmälan, vänligen kontakta huvudtränaren Danielle Marand, sik.skridskoskola@gmail.com.

Anmälning till läger och tävlingar

Om inget annat anges skall alla anmälningar till träningsläger och tävlingar göras genom Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com, 070-5921973. Maria gör sedan en gemensam anmälan till respektive ansvarig.

Rese-ersättning, etc.

Klubben bekostar anmälningsavgift, resa och logi i enlighet med gällande ersättningsregler² för angiven grupp ("Lämpligt för...") gällande

- tävlingar över hela landet
- träningsläger inom (ÖSSF)regionen.

Klubben ersätter i regel inte

- tävlingar i utlandet
- träningsläger utanför (ÖSSF)regionen.

Undantag kan förekomma. *Är du osäker, fråga alltid innan!* Kontakta Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com, 070 – 592 19 73.

Uppdateringar

Aktiviteter kan tillkomma, info kan ändra sig. Håll koll på arrangörens webbplats och Facebook, samt även:

- Internationella Skridskoförbundet: www.isu.org
- Svenska skridskoförbundet: www.skridsko.se
- ShorttrackOnlineInfo: www.shorttrackonline.info
- Södermalms IK: www.sodermalmsik.se

Vi syns på isen,



² Ersättningsreglerna är beskrivna på www.sodermalmsik.se.