



Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

ÖFS Styrelse:

Styrelsen för Östersund-Frösö slalomklubb vill lämna följande verksamhetsberättelse för säsongen 2023–2024.

Styrelsen har under året bestått av Erik Vinger Alverlind, ordförande samt ledamöterna Jussi Ollila, Mikael Sundvall, Jonas Backman, Sofia Attelind, Peter Hasselskog Bredesen och Erik Noaksson. Kristina Andersson och Angelica Niclasson har varit suppleanter. Styrelsen har haft protokollförda möten (inklusive konstituerande möte).

Antalet medlemmar var under säsongen 826 med fördelningen 469 pojkar/män och 357 flickor/kvinnor. Föreningen har erbjudit 435 barn och ungdomar i åldrarna 7–20 år samt ett 30-tal äldre åkare utförsäkning i olika grenar och grupperingar under vår värdegrund

- Glädje och Delaktighet
- Bekräftelse och Respekt
- Gemenskap och Framgång

Föreningens verksamhet är träning och tävling i alpin skidåkning. Föreningen har verksamhet inom freeski, telemark, skicross och parasport. Träning och tävling bedrivs i åldersindelade grupper. Verksamheten ska bland annat bidra till en meningsfull fritid, social samvaro och folkhälsa. Gruppernas verksamhet presenteras längre fram.

Under året har vi tagit fortsatta steg mot att närma oss parasporten. Föreningen har i ett samarrangemang bidragit med funktionärer vid Special Olympics games. Ett arrangemang som riktar sig till deltagare med intellektuell funktionsnedsättning. Vi behöver arbeta på att välkomna och ta emot paraidrottare och deras anhöriga i vår befintliga organisation.

Vi har fortsatt arbetet med föreningsutveckling i samarbete med RF/SISU. Vi kan konstatera att det finns ett starkt engagemang bland medlemmarna men att nivån på engagemanget är ojämnt fördelat och att vissa medlemmar drar ett betydligt större lass än andra. Styrelsen ser som ett strategiskt främsta fokusområde för framtiden att fortsätta utvecklingen av Östberget och bidra till att utveckla möjligheterna för ÖFS att ta plats som en för området prioriterad verksamhet.

Föreningen har en stabil ekonomi men det bygger på att vi anpassar mun efter matsäck. Vår verksamhet skulle kunna vara mer välkomnande om vi kunde stötta våra medlemmars deltagande i idrottsaktiviteter inom vårt verksamhetsområde ekonomiskt i större utsträckning och på ett mer förutsägbart sätt. Det kan vi göra med större och mer förutsägbara intäkter. Här ser vi sponsring som ett viktigt utvecklingsområde. Vi vill tillsätta en marknadsgrupp som dels kan titta på olika affärsmodeller för detta, dels jobba med att ta in partners. Arbetet med detta område har inte kommit tillräckligt långt under året.

Utöver detta har vi fortsatt med att hitta projekt i samarbete med parasport, skidförbundet och RF för att på så sätt förbättra föreningens ekonomi. Därutöver bidrar de tävlingar som föreningen arrangerar ofta med ett ekonomiskt tillskott. Ett annat bidrag till föreningens ekonomi är driften av vårt café. Att ordna tävlingsarrangemang innebär också mindre utgifter givet att våra idrotter är tävlingsidrotter där våra aktiva önskar delta i tävlingsarrangemang. Dessutom utgör de liksom cafét en arena för naturliga möten mellan medlemmarna.

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

Från medlemmarna har det efterfrågats mer och tydligare information om vad styrelsen gör och de beslut som styrelsen fattar. Styrelsen förstår detta önskemål men kan konstatera att det finns utmaningar och att vi knappast har kunnat tillgodose detta önskemål detta verksamhetsår heller. Organisationsmässigt har vi fortsatt utifrån tidigare fastlagd struktur som innebär att arbeta med arbetsgrupper för strategiska områden.

Som styrelse kan man inte annat än se med tacksamhet på alla som engagerar sig i vår verksamhet och dag efter dag möter våra aktiva barn, ungdomar och unga vuxna. Våra sporter är sådana att de kräver utrymme på en anläggning som kräver klimatmässiga förutsättningar för att fungera för vår verksamhet. Särskilt i inledningen på skidsäsongen behövs ett samarbete och en samordning mellan föreningens olika delar. Här ser vi att det kan fungera bättre och ett behov av en ansvarsfördelning som vi de senaste åren inte har tillgodosett vilket i viss mån inneburit ett utrymme för organisatorisk improvisation som i sin tur kan leda till missnöje.

Erik Vinger Alverlind, ordförande

Nedan följer respektive grupps verksamhetsberättelser:

ÖFS KIDS U8 Alpint

Östersund Frösö Slalomgrupps yngsta grupp bestod under vintersäsongen 23/24 av barn födda 2017 och 2016. Totalt sett deltog ca 40 barn där majoriteten av barnen var födda 2016 (26/40). Då det var många barn som var intresserade av att testa på slalomträning var det vid många träningstillfällen fler, och andra deltagare än vad det fanns barn registrerade i sportadmin. Förhoppningsvis är anmälningsprocessen för nya medlemmar lättare nästa säsong, då många föräldrar upplevde processen och kommunikationen med ÖFS svår.

Träningen började redan i början av december då snön kom tidigt på säsongen men tog sin rätta form i januari 2024 då 4 personer tog huvudansvaret för planeringen och träningen. Dessa personer var Lina Bäckström, Tobias Samuelsson, Kristoffer Andersson och Linda Nordstrand. Då det ofta var många barn som deltog på träningarna, valde vi att dela upp grupperna i två.

I början av terminen varierade förkunskaperna mycket mellan barnen, men mot slutet av säsongen var kunskapsnivån mer jämn vilket var kul att se. Fokus under träningarna var att hitta tryggheten på skidorna och vi gjorde olika teknikövningar för bland annat balans, carvingteknik och att kunna ta sig ner i de branta partierna i Gustavsbergsbacken säkert. Såklart var det även viktigt att ha kul ihop och lära känna nya slalomkompisar, så vi gjorde olika sorters slalombanor där barnen fick testa på att svänga runt käppar och att tävla mot varandra. Vi uppmuntrade även barnen att åka med nya kompisar i liften.

Under året införskaffades en till borrh för att kunna göra iordning slalombanor. Vi införskaffade även västar till barnen i två olika färger, röda och vita - för att lättare hålla ordning på grupperna och hålla lättare koll på alla barn. Till västarna införskaffades även namnappar, så att vi som ledare kunde tilltala barnen med deras namn och att barnen också kände sig mer

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 **Östersund-Frösö slalomklubb**

Datum: 2024-09-04

sedda och delaktiga. Efter varje träningstillfälle bjöds barnen på saft, vilket var ett uppskattat inslag från barnens håll.

På KM deltog majoriteten av barnen i U8. Barnen tyckte det både var spännande och roligt att få testa på att åka en riktig slombana, och momentet att tävla, vänta på sin tur och att bära nummerlapp!

Efter KM hade vi ett sista träningstillfälle då vi tackade alla barnen för en fin säsong med förhoppningen att alla vill försätta träna även nästa säsong.

/Linda Nordstrand

ÖFS KIDS U10 Alpint

U10 är den näst yngsta gruppen av åkare inom ÖFS och består av flickor och pojkar i åldern 9-10 år.

Säsongen har varit lång och härlig där träningen på snö kunde erbjudas relativt tidigt. I höstas erbjöds träningar på måndagar i GB/Silvering.

Efter nyår har träning erbjudits på måndagar i GB samt onsdagar i Ladängen.

På ledarsidan var säsongsinledningen till viss del trevande men avslutades starkt med en grupp som bestått av 6 stycken vuxenledare samt 2 stycken ungdomsledare.

Det har under säsongen varit 30 stycken betalande medlemmar, varav 19 stycken är födda 2014 (6 flickor och 13 pojkar) och 11 stycken födda 2015 (5 flickor och 6 pojkar).

Ett flertal barn har under säsongen provat på diverse tävlingar inom länet, såsom Hamresvängen i Duved, Trumpetrofen i Hammarstrand, NUS skicross samt den av oss arrangerade Snökanonen den 25 mars med totalt 35 stycken startande. Säsongen avslutades den 15 april i GB med en parallellslalom för barn, föräldrar och ledare.

/Daniel Gustavsson

ÖFS U12 Alpint (barn födda 2012/2013)

U12 hade under säsongen 30 åkare och 7 tränare.

Säsongen startade med en upptaktsträff lördagen den 23/9 vid Bynäset. Vi körde ett träningspass i solskenet och passade samtidigt på att ha ett föräldramöte, där vi bland annat informerade om säsongsupplägget och vad vi tillsammans behövde hjälpas åt med. Dagen avslutades med grillning.

Från början av september till mitten av oktober hade vi utomhusträningar på onsdagar. Vi varvade traditionell barmarksträning med cykling. I mitten av oktober startade vi med inomhusträning på tisdagar i Östbergshallen, där vi oftast jobbade med stationsträning med inriktning på styrka, snabbhet, rörlighet och spänst.

Helgen 7-8/10 var vi ett gäng på 11 åkare och 2 ledare som var på J/H-läger i Edsåsdalen arrangerat av Åre SLK. Ett roligt barmarksläger där vi fick (fortsätta) lära känna andra skidintresserade barn och vuxna från Jämtland Härjedalen.

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

Säsongens första träning genomfördes i Klövsjö den 11/11, något tidigare än föregående år i spåren av gynnsamt väder. Även på hemmaplan inleddes träningen i november med första tillfället den 28/11 i Silverling.

Vecka 48 var det dags för klubbläget i Björnrike. 21 åkare var på plats och vi fokuserade framför allt på grunder genom friåkningsövningar under helgen. Många kände även på långa skidor och/eller lite högre hastigheter då vi hade SG-åkning under eftermiddagarna. Roligt och uppskattat!

Efter klubbläget övergick vi i den ordinarie träningen i GB (tisdagar och torsdagar), kompletterat under december med bland annat grabbläget i Tänndalen, träningstävling i Björnrike och farthelg i Funäsdalen. Närvaromässigt hade vi mellan 15–23 åkare per träning i GB, lite mer varierande när vi var på andra orter. Under loven anordnades träningar i Åre/Duved i såväl SL, GS, SG som friåkning. Därutöver kan särskilt nämnas att vi tränande fart i Duved under några vardagkvällar i mars tillsammans med Duved, Åre och Almåsa.

Generellt prioriterade vi tävlingar i distriktet under året. 15–17 åkare tävlade regelbundet. Tävlings säsongen inleddes med Skistar Wintergames i Vemdalen direkt efter jullovet. Därefter satte Minivärldscupen i gång. Platserna för årets kval var Duved (2 x GS), Funäsdalen (2 x SG), Ragunda/Hammarstrand (1 x GS, 1 x SL) samt Gällö (2 x SL). Helgen vecka 8 anordnade vi 2 dagars SL/SX i GB och Ladängen under Nordiska Ungdomsspelen. Vecka 11 var det dags för final i Minivärldscupen som i år gick av stapeln i Härnösand. På fredagen anordnades träning för samtliga distrikt i en backe som var en ny bekantskap för de flesta av oss. Lördagens tävling avslutades med en kamratmiddag och prisutdelning. Överlag bjöd helgen på fina arrangemang och mycket skidglädje. Säsongen rundades av med Guldhjälmen under en helg då våren verkligen kopplade greppet om vintern.

Säsongen sista gemensamma träning hölls i GB/Silverling den 18/4. Antalet träningstillfällen (inkl. tävlingar) uppgick till 87 under året.

/Anders Tegeback

ÖFS Skicross

Östersund-Frösö slalomklubb erbjuder skicrossträningar för alla medlemmar från U12 och uppåt och prova på för de som är yngre.

Vi har erbjudit träningar på onsdagar i Ladängen från februari till april och haft ca 10 åkare på varje träning. Eftersom de flesta redan tillhör en annan grupp i klubben så erbjuds ingen barmarksträning utan vi kör igång säsongen vid träningstillfällen när Ladängen har öppnat.

Även i år arrangerade vi en tävling, det var Nordiska ungdomsspelen som kördes i Ladängen v.8. Vi hade cirka 225 starter under helgen med deltagare från stora delar av Sverige.

ÖFS har deltagit med åkare på flera Skicross-tävlingar med fokus inom närområdet då vi glädjande kan se flera distriktsklubbar som arrangörer.

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

ÖFS U14 Alpint

U14 har under året bestått av 23 åkare varav 11 är födda 2010, 9 födda 2011 och 1 sitskiåkare som är född 2009.

Försäsongsträning startade redan i slutet på maj med mtb-cykling i Fugelsta, F4 och i Brunflo Bike Park. Efter sommaruppehållet så började vi med olika löpningsövningar samt spänst/styrka utomhus, främst i närheten av Ladängen och på ÖSK. Inomhusträningar erbjöds i Östbergsskolans gymnastikhall. Inomhusträningen präglades av styrka, teknik och koordination. 15 i gruppen körde även crossfit under vår samt höst ända fram till jul på Crossfit Östersund. ÖFS U14 bjöd under september månad in till ett traditionsenligt och uppskattat barmarksläger för distriktet på Frösö Park. Under hösten gjorde vi även vid två tillfällen Iron Man jr-testet, för att lära oss och testa på så det inte blir någon överraskning längre fram.

Ordinarie träningstider i Gustavsbergsbacken var tisdagar och torsdagar kl. 19.15–20.45 samt måndagar i Silverling kl. 19.15 – 20.45. Första träningstillfället i hemmabacken ägde rum runt jullovet och de sista träningspassen i hemmabacken togs tyvärr redan i mitten av april trots att snöläget i Silverling utan problem hade funkad ända in i mitten på maj.

Vi valde i år att åka till Juvasshytta i Norge under några dagar för att få tidig start på skidorna, några i gruppen valde även att åka till Snö i Oslo. Under höstlovet så kunde vi i år åka till Nalovardo för att på riktigt bra underlag kunna få heldagar med träning. Helgen v.48 hade vi vårt klubbläger i Björnrike där vi i år testade på att utmana oss en förmiddag med lite olika skidvaneövningar, Åre Slk's 2010-gäng på 5 tjejer var också med och tränade med oss. Killarna deltog i grabbläget i Tännaldalen under helgen v.49. I Funäsdalen innan jul anordnades det även ett fartläger som några i gruppen deltog i.

LVC-säsongen bestod i år av GS i Åre/Duved, SG i Funäsdalen, GS/SL i Hammarstrand och SL i Gällö, v. 8 så arrangerade ÖFS Nordiska Ungdomsspelen där vi i U14 både var med på GB-sidan (SL) och på Ladängssidan så var det Skicross.

Till LVC-finalen i Malå gavs möjlighet till boende för hela distriktet på både hotellet och i närliggande stugor, vilket var mycket uppskattat både bland åkare och föräldrar. Ca 12 åkare från gruppen kom till start i LVC-finalen. Sjukdom och tävlande för annan klubb gjorde att vi fick så många deltagare. Däremot så fick vi några riktigt fina individuella placeringar, både på och strax utanför pallen vilket också gjorde att vi fick med oss några lagmedaljer. På det stora ett bra och trevligt arrangemang.

Under säsongen uppmuntrades åkarna att förutom LVC-kval och final även delta i arrangemang såsom Skistar Wintergames Vemdalen, Killingslalom, Guldhjälmen och Första Majtrofén samt de skicrossstävlingar som erbjöds.

Avslutning arrangerades hos Caroline på Östersund Padel Arena den 18 juni med efterföljande hembakade fikabuffé, 14 åkare och 4 tränare deltog i den uppskattade padelutmaningen.

Peter Adsten

Gruppsvarig/Huvudtränare U14

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024
Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

ÖFS U16 Alpint

U16 har under säsongen haft 31 betalande åkare varav något fler födda -09 än -08 och en klar majoritet flickor. 8 tränare har funnits tillgängliga under säsongen. I september hölls en föräldrainsformation med tid för frågor och diskussioner inför kommande säsong.

Försäsongsträning bedrevs med start i början av september. Utomhusträning erbjöds i huvudsak på Lövsta och ÖSK. Inomhusträningar erbjöds i Östbergsskolans gymnastikhall. Inomhusträningen präglades av styrka, teknik och koordination. Utomhusträningen präglades av snabbhet och spänst. En mindre del av gruppen körde även crossfit under vår samt höst på Crossfit Östersund. ÖFS U16 bjöds under september månad in till barmarksläger i Åre arrangerat av Åre SLK och 2 helger senare arrangerade vi Run'n Bike i Bydalen för distriktets åkare.

Ordinarie träningstider i Gustavsbergsbacken var tisdagar och torsdagar kl. 19.15-20.45 samt måndagar i Silverling kl. 19.30 – 21.00. Första träningstillfället i hemmabacken ägde rum efter jullovet och sista svängar togs i början av maj vilket var ett resultat av ett gott samarbete med Östersunds kommun. Vid några tillfällen tränade vi även i Åre samt Vemdalen.

Snösäsongen startade i Juvasshytta vecka 40 och efterföljdes av Nalovardo vecka 44 och 46. Traditionsenligt klubbväg vecka 48 i Björnsrike då nästan samtliga av de åkare som sedan åkte aktivt under säsongen deltog. Helgen vecka 50 erbjöds farträning i Funäsdalen och under jullovet träning i Vemdalen samt i Åre, då med övriga alpina klubbar i Sverige. Ca ett 10-tal av åkarna valde att delta.

Träningar och övrig info har meddelades i huvudsak via Sportadmin och i WhatsAppgruppen. Totalt har gruppen haft ca 130 träningstillfällen under säsongen inklusive tävlingar. Uppslutningen har varit varierande, från begränsad till god. Flitigast deltagande på träningarna i hemmabacken.

Under säsongen uppmuntrades åkarna att förutom USM-kval och final även delta i arrangemang såsom Skistar Wintergames Vemdalen, Killingslalom, Guldhjälmen och Första Majtrofén. Till finalen i Funäsdalen bokades gemensamt boende för hela distriktet vilket var mycket uppskattat både bland åkare och föräldrar. Totalt 19 åkare från gruppen kom till start i USM-finalen.

Vecka 8 stod ÖFS värd för Nordiska Ungdomsspels alpina deltävlingar. ÖFS U16 arrangerade även USM-kval vecka 3 i Klövsjö.

Subventioner gavs för gemensamt boende under klubbvägret samt höstlovet i Nalovardo. För USM-kval subventionerades startavgift, under USM-final startavgift samt liftkort. Av ekonomiska skäl arrangerades ingen avslutning då säsongen var till ända.

/Angelica Niklasson

ÖFS Juniorer/Seniorer Alpint

ÖFS Junior/Senior-grupp har säsongen 2023/2024 haft 22 herrar & 11 damer licensierade åkare. De flesta av ÖFS juniorer och seniorer går på alpina skidgymnasier runt om i landet, eller på en eftergymnasial utbildning. Övriga tränar på egen hand med olika grupper.

Normalt bedrivs träning av ansvariga tränare på respektive skidgymnasium/universitet/skidakademi. De träningar som sker i ÖFS regi sker till största del under lov och till viss del kvällstid beroende på efterfrågan och tillgång till backar och tränare. Under jul-, sport- och påsklovsledigheten genomfördes träningar både i Åre och Vemdalen/Björnsrike i ÖFS regi. På försäsongen var Jun/Sen på läger tillsammans i Oslo och på höstlovet i Nalovardo. ÖFS har ett mycket gott rykte och attraherar många andra klubbar/åkare till sin egna träningscamp. Både åkare på FIS nivå men även landslagsåkare.

I Januari stod ÖFS som arrangör för fyra FIS-tävlingar i Duved, 2 SL och 2 GS med cirka 100 damer & 140 herrar på startlinjen. Tävlingsdagarna bjöd på tuffa förhållanden vädermässigt, men genomfördes med bravur och med en fantastisk insats av föräldrar från Jun/Sen gruppen. Tävlingen är och har historiskt varit mycket attraktivt för åkare, både från Sverige och andra länder. Både tidigare år och detta år förbättrade många åkare sina punkter vilket även framledes kommer vara en viktiga faktor för attraktionskraften för dessa tävlingar.

ÖFS JunSen har haft fina framgångar under året med bl.a. FIS segrar, lag-SM medaljer samt EC starter. Nedan följer ett axplock av resultat från JunSen gruppen med fokus på topp 10 placeringar på SM, JSM, AET total samt EC starter.

SM fart Åre:

Herr Super-G: Aaron Isaksson 6:a Oscar Holmqvist 7:a Jonathan Öhman 8:a
Herr Super- G SM Lag Silver: Aaron Isaksson, Oscar Holmqvist, Jonathan Öman.
Dam Super-G: Emma Holmqvist 10:a

JSM fart Åre:

Herr Super-G: Jonathan Öman 5.a, Aaron Isaksson 7:a
Herr Super-G Lag Silver: Aaron Isaksson, Jonathan Öman, Torkel Skielta

SM GS Åre:

Dam GS Lag Brons: Emma Holmqvist, Stella Rodling Swanberg, Isabel Sjölin

JSM GS Åre:

Dam GS: Saga Jonsson 6:a, Emma Holmqvist 7:a, Stella Rodling Swanberg 8:a
Dam GS Lag Silver: Saga Jonsson, Emma Holmqvist, Stella Rodling Swanberg
Herr GS Lag Brons: Aaron Isaksson, Jonathan Öman, Olle Mikelsson

SM SL Storclinten:

Dam SL: Emma Holmqvist 8:a, Stella Rodling Swanberg 10:a

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

JSM SL Storklinten:

Dam SL: Stella Rodling Swanberg 5:a

Herr SL: Bosse Mikelsson 7:a, Jonathan Öman 8:a

I totalsammanställning av AET (Alpine Elite tour) kom Emma Holmqvist på en 6:e plats

EC starter

Bosse Mikelsson EC Kläppen 10-11/3

Vi blickar nu framåt nästa säsong och tackar alla åkare och föräldrar som har bidragit med sin energi och tid och hälsar nya familjer och åkare varmt välkomna till junior/senior gruppen.

// Gruppansvarig JunSen Johanna Isaksson

ÖFS Freeski

Med dessa värdeord: Tillsammans är vi ÖFS, för alla, året runt - Med skidglädje på bredden når vi toppen - Glädje & Delaktighet - Bekräftelse & Respekt - Gemenskap & Framgång - arbetar vi ÖFS freeski för att så många som möjligt ska kunna ha skoj på skidor med glädje, utveckling och gemenskap som ledord. Detta med många vuxna engagerade som hjälps åt, med "proffstränare" och ungdomstränare som hänger kvar i gruppen och lär våra yngre barn och ungdomar om den fantastiska skidgrenen freeski. Vår träningsmiljö har en kultur som matchar ÖFS värdeord skidglädje och gemenskap väldigt väl. Varje år är det fler som vill vara med i våra grupper än som vi har möjligt att ta emot, framför allt på grund av begränsad kapacitet i skidbacken Ladängen där Freeskis träningar bedrivs.

Antal aktiva

Vi har under säsongen haft 4 grupper med aktiva åkare:

- Freeski Kids (-12/-13): ca 32 stycken
- Freeski Ungdom (-10/-11): 31 stycken
- Freeski Jun/Sen (-09+): 32 stycken
- Freeski Tjejer (-13+): 7 stycken

Tjejgruppen har från denna säsong varit en ny grupp som varit en positiv utveckling för verksamheten.

Organisation

Tränare och ledare

Freeski har 2 tränar-/ledargrupper: freeskitränare och föräldraledare.

Freeskitränarna har haft i uppdrag att leda träningarna och jobba med de aktivas progression, att stödja barnen/ungdomarna och deras utveckling. De har bidragit med pepp till åkarna och agerat förebilder. Dessa tränare har praktisk kunskap i grenen Freeski. I år har det varit 5 stycken. Två har varit tränare i ungdomsgruppen och junior/seniorgruppen. Tre har varit tränare för kidsgruppen. Samtliga tränare fick en ersättning på 100 kr per timme.

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024

Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

Föräldraledarna har haft i uppdrag att kalla till träningar, ta närvaro och vara stöttande vuxna. De har hållit ihop grupperna under träningarna, sett till att barn blir sedda och känner sig välkomna. Föräldraledarna har varit indelade i olika grupper och samma som åkarna men har även hanterat frågor gemensamt. I år har vi haft en utmaning att tillgodose den äldsta gruppen jun/sen med föräldraledare, vilket behöver utvecklas för att kunna bistå med en bra verksamhet för de äldsta åkarna. Utöver det så har föräldrar agerat hoppvakter i backen och träningshallen enligt ett rullande schema för att stötta upp med säkerheten.

Ekonomi

Freeski har inte nyttjat de ekonomiska medel som gruppen initialt blivit tilldelad på grund av att freeski har andra behov än regelverket i klubben och då föreningen bromsade utgifterna under säsongen till följd av en obalans i ekonomin, så en logisk hantering. Däremot önskas att regelverket ses över för att det ska kunna bli en bra verksamhet för freeski framöver. En önskan om en större flexibilitet och tydlighet om vilket utrymme som finns att manövrera inom.

Det upplevs oklart vad freeskiverksamheten kostar kontra vad gruppen bidrar med till klubben genom medlems- och träningsavgifter, arbetet inom caféverksamheten och det stora arbete som genomförs av freeskigruppen i samarbete med Östersunds kommun för att få i gång en park- och träningsarena i backen.

Freeski skulle behöva få anpassade arbetsinsatser inom klubben till behov och förutsättningar som finns inom grenen. Behov finns att arbeta fram en än mer tydlig riktlinje för subventioner gällande arbetsinsats. Dels för deltagande på träning och lägerverksamhet respektive arbetsinsatser för subventioner kopplade till tävling. Arbetsinsatsernas art samt omfattning skulle behöva framledes bättre anpassas utifrån freeskiverksamheten.

Struktur

Freeskigruppen har under säsongen påbörjat ett större arbete med att skapa bättre organisatoriska förutsättningar för att bedriva freeskiverksamheten långsiktigt, och har tillsatt en arbetsgrupp som tittar på just denna fråga. Arbetsgruppen har haft samtal och träffar med andra föreningar i Östersund för att se hur andra föreningar har organiserat sig genom sektionsuppdelning med mera, med skidförbundets föreningsexperter, och med RF SISU:s föreningsrådgivare. Arbetet kommer att fortgå under kommande säsong. Det som står klart redan nu är att freeskiverksamheten behöver en större organisatorisk förändring för att kunna fortsätta bedriva verksamheten på ett bra sätt och fortsätta att växa, och att denna förändring kan ske inom föreningen eller utanför.

Aktiviteter

Träningar

Vi har erbjudit trampolinträningar, skateboardträningar och park-/skidträningar under säsongen. Trampolin och skateboard erbjöds under hösten/försäsongen. En utmaning har varit att grupperna är väldigt stora på den timmen som 30 aktiva ska träna på två trampoliner. Det

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

har varit viktigt med en bra organisation i hallen för att kunna bedriva bra träning. Det finns även en önskan om att erbjuda annan fysträning. Ett förslag och önskemål är att samköra detta med de alpina grupperna. Exempelvis "crossfit"/styrke-cirkesträning gemensamt.

Snöträningen startade något tidigare denna säsong men det tog tid innan parken blev klar. Detta har varit en utmaning även denna säsong för våra grupper, då det blir en kort säsong med parkträning. Det är även en utmaning att få till en kvalitativ park då kompetensen skulle behöva utökas hos de som arbetar i backen och som ska underhålla parken, vilket gör att en del av träningen går åt att *shapa* parken för den första gruppen på kvällen. Positivt i år var att parken designades om och byggdes delvis av skidförbundet, och den nya designen var uppskattad både av åkare och backpersonal. Freeskigruppen behöver hela tiden jobba på för att få till en park som är fungerande för att kunna skapa en utvecklande träning för grupperna.

Läger

När det gäller lägerverksamhet så startades säsongen i september med ett helgläger i Kläppen där åkarna tränat på airbag. Det är en mycket viktig försäsongsträning. För snösäsongen blev det ett helgläger i Vemdalen/Björnrike. Målet är att hålla nere kostnaderna så att många som möjligt har möjlighet att delta. Deltagare åkte med länsbussen dit och hem och bodde i ett billigare boende på vandrarhem och skidbuss till backen. Det var ett väldigt uppskattat läger. Det blev också ett dagläger i Åre, som även det var väldigt uppskattat. Vår önskan är att kunna erbjuda fler läger och sociala teamaktiviteter under året.

Tävlingar

Intresset för att tävla har vuxit i gruppen, vilket är jättekul! Det är en förutsättning för att kunna söka till freeski gymnasium och det märks att flera vill satsa vidare mot det. Alla som vill tävla i Freeski ges fina möjligheter genom Swedish Slopestyle Tour. Den påbörjades i Kiruna i december och avslutas i Funäsdalen i slutet av mars. SM körs årligen i Kläppen i början av april. Några av ungdomarna och kidsen var också med på andra tävlingar som arrangerades av andra evenemang. Sist på säsongen hade vi klubbmästerskap med en railsession och en trevlig avslutningshappening för föräldrar och syskon.

Vi har i år tagit medaljer på både senior- och junior-SM och flera topplaceringar på Svenska Touren. Vi har haft två åkare med i A-landslaget som åkt WC och en åkare som representerat Sverige på JVM i freeski. Fem juniorer kom in på skidgymnasium till kommande säsong.

Utbildningar

Pedagogik & Ledarskap

Varje år finns en ambition att genomföra en internutbildning i pedagogik och ledarskap (teoretiskt och praktiskt) då kompetensen finns i gruppen, men detta år blev det inte så. Däremot genomfördes en inspirationsföreläsning inom idrottspsykologi, som var väldigt uppskattad.

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

Freeski

När skidförbundet erbjuder freeskiutbildningar skickas information ut till gruppen. Ursprungsplanen var att skicka en grupp freeskitränare till Kläppen för att gå förbundets ledarutbildning, men då förbundet erbjöd sig att hålla utbildningen i Ladängen för enbart våra tränare så planerade vi om och såg möjlighet att få med fler tränare och även föräldraledare på utbildningen. Dessvärre kunde inte förbundet genomföra utbildningen av tidsbrist, varför ingen av ledarna gick någon sådan utbildning detta verksamhetsår. Förbundet vill genomföra utbildningen för oss under kommande år i stället.

Säkerhet i backen/hallen

Denna säsong erbjöds två säkerhetsutbildningar för trampolinträningen på arenan där vi i år har haft fem tränare/ledare som deltagit. Föräldraledare och ungdomstränare genomförde säkerhetsutbildningen i augusti 2023 för att få goda förutsättningar att ansvara för de aktivas säkerhet på träningsarenan, samt att stötta tränarna på trampolinträningarna.

Utvecklingsområden 24/25

Inför kommande säsong ser vi ett antal utvecklingsområden som vi kommer att arbeta med. Vi kommer att fortsätta det påbörjade arbetet med att se över freeskiverksamhetens organisatoriska förutsättningar som nämnts tidigare. Vi kommer även att fortsätta att jobba med utvecklingen av vår träningsmiljö i backen, i samarbete med kommun och med stöd av skidförbundet. Vi har dialog med kommunen vad det gäller en mer långsiktig parkutveckling och fortsätter att arbeta på det spåret. Vi vill öka på barmarksträning för våra ungdomar för att de ska bli ännu bättre rustade för vinterns belastningar. Vi vill fortsätta utveckla intresset för sporten på tjejsidan. Vi vill också ha fler föräldrar som engagerar sig för att kunna fördela arbetet på fler personer och vi önskar få in fler freeskitränare. En nyckel som vi ser är att rekrytera fler tränare till vår verksamhet då sporten kräver personer som kan guida våra åkare och som har både kompetens och erfarenhet inom grenen freeski. Flera av de som tidigare varit tränare har slutat. Vi har även flera personer i grundstommen som lämnat sina uppdrag; till exempel gruppansvariga, ekonomiansvarig och informationsansvariga, samt lägeransvarig. Flera roller saknas alltså inför kommande säsong som behöver tillsättas.

Här är områden som vi vill arbeta med att utveckla (om resurserna finns):

1. Föreningsstrukturell förändring för freeskiverksamheten
2. Tillsätta nyckelroller i freeskiorganisationen
3. Rekrytera freeskitränare
4. Långsiktig utveckling av freeskis träningsarena
5. Utöka tjejgruppen (intresset för freeski bland tjejer)
6. Utveckla försäsongsträningen

Säsongsutvärdering - med föräldrar, ledare och tränare:

Vad som varit särskilt bra:

- *Fina ledare*
- *Bra närvaro på träningarna*
- *Bra stämning på lägren*
- *Bra med ungdomstränare*
- *Bra med samordning inför tävlingar*
- *Engagemang till parken*
- *Närvaro i kids och ungdom*
- *Helglägret i Björnrike*
- *Lägret med Parklabbet*
- *Välkommandet i tjejgruppen*
- *Tränarna för kids*
- *Parken*
- *Tidig start på säsongen*
- *Bra med tre grenar, trampolin, skate och freeski*
- *Läger*
- *Bra med försäsongsträning både på trampolin och skateboard*
- *Bra sammanhållning*
- *Tjejgruppen har byggt en bra sammanhållning (genom bra ledarskap från Lina och Elin)*
- *Lägren var topp*
- *Bra bemanning i kids*
- *Bra att skidförbundet engagerade sig i parken*
- *Klubbmästerskapet var skoj!*
- *Både kidsen och ungdomarna har varit positiva*
- *Bra deltagande av föräldratränare*
- *Som tränare = Bra uppvärmning, bra koll på närvaro*
- *Det har alltid funnits ledare och föräldratränare*
- *Ungdomstränarna har varit väldigt viktiga och gett bra instruktioner till kids/ungdomar*

Vad vi vill förbättra framåt:

- *Synka så att syskon kan få vara i samma grupp, även om åldern inte stämmer helt, för att underlätta skjutsning*
- *Mer gemensam grupp på kids då en del känner sig ensamma*
- *Teknik vid träning som samtidigt ger sammanhållning*
- *Bättre underhåll av parken*
- *Mer disciplin på åkarna*
- *Fler rails / nyttja det vi har*
- *Planering av tävlingar, mer inbjudande*
- *Info, gärna veckovis med bra framförhållning*
- *Att parken blir klar tidigare (jordhögar), att snabbare få till ett stort hopp*
- *Barmarksträning/gym*
- *Alternativa lägerområden, alla har inte skistar-kort*
- *Hej och välkommen, presentationsrunda när någon kommer ny i gruppen*
- *Kids-tiden är tajt att hinna för ungdomstränarna. OK om föräldrarna startar.*
- *Träning på snö tidigt*
- *Samarbete med Böle*
- *Sommarpark i Silverling*
- *Några uppstyrda aktiviteter på träningarna*
- *Dåligt engagemang från pistörerna - ännu bättre dialog med kommunen*
- *Informationskanal med grundläggande info, tex veckobrev/info om tävlingar etcetera*
- *Shape-grupp som fixar parken innan träningen börjar*
- *Alternativa lägerområden, till exempel ljungdalen*
- *Olika träningsmetoder, till exempel åka med en tränare*
- *Träningsaktivitet sen-vår/sommar, tex barmarksträning, gym, sommarläger*

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

ÖFS Telemark

ÖFS telemark hade en fantastisk utveckling 2023/2024 med resultat som gjort intryck både inom Svenska skidförbundet (SSF) och FIS. Svensk telemark gjorde en urstark säsong, där fyra åkare tävlade för Sverige internationellt i FIS, VC och JVM. Sverige slutade här överraskande fyra i nationscupen i VC, efter stornationerna Frankrike, Norge och Schweiz!

Nyttillskottet i A-laget, ÖFS Alvin Noaksson, chockade allt motstånd när han blev fyra i de två första VC-tävlingarna han ställde upp i under säsongen. Han levererade totalt sju topp-10 platser i VC. På JVM i Franska Pra-Loup tog han två medaljer, ett silver i Classic och ett Brons i Parallell. Helt enkelt en fantastisk första säsong i A-laget.

Utvecklingslagsåkaren tillika VC- och JVM-debutanten ÖFS Vile Noaksson, gjorde en otrolig insats under sin första säsong på den internationella scenen. Som bäst blev det en sjundeplats på JVM och en elfteplats i VC.

VÄRLDSCUPEN 2023-2024

Totalt: 1) Elie Nabot, FRA, 1171p, 2) Noe Claye, FRA, 1143p, 3) Alexis Page, FRA, 851p, 7) Olle Collberg, SWE, 462p, 12) Alvin Noaksson, SWE, 306p, 27) Vile Noaksson, SWE, 124p

JUNIOR-VM 2024 - HERRAR

Discipline: Classic: 1) Alexis Page, FRA, 2) Alvin Noaksson, SWE, 3) Adrian Ball, CAN, 8) Vile Noaksson, SWE

Discipline: Sprint: 1) Alexis Page, FRA, 2) Zian Peccoux, FRA, 3) Timo Walser, SUI, 7) Vile Noaksson, SWE, 12) Alvin Noaksson, SWE

Discipline: Parallel Sprint: 1) Alexis Page, FRA, 2) Timo Walser, SUI, 3) Alvin Noaksson, SWE, 10) Vile Noaksson, SWE

Telemarksektionen har fördjupat samverkan med flera andra discipliner inom klubben. I avsaknad av nationella tävlingar har exempelvis möjligheten att vara föråkare vid klubbens alpina tävlingar, och möjligheten till samträning i storslalom, varit direkt avgörande för resultaten. På samma sätt har samträning med Freeski kompenserat uteblivna möjligheter att träna ex. hoppmomentet vid tävling. Utvecklad samverkan med parasport alpint startade under säsongen och kommer utvecklas. Vi ser konsekvent att intresset för telemark racing tycks växa och utvecklas. Under säsongen har även fler träningstider tillskapats i Gustavsbergsbacken för storslalom som möjliggjort att många intresserade åkare kunnat träna och prova racingutrustning i samverkan med SSF. Totalt har över 10 killar och fem tjejer provat på under vintern.

Telemark kombinerar fyra olika delmoment av skidåkning i en enda sport. Dessa är: storslalom, hopp, velodromkurva och skating. Inför säsongen 24/25 jobbar vi för att ännu fler

Verksamhetsberättelse 2023 - 2024 Östersund-Frösö slalomklubb

Datum: 2024-09-04

ÖFS-åkare ska få möjlighet att testa på telemark racing och tävling i samverkan med SSF med sikte på både individuella prestationer internationellt och att tävlingsverksamheten breddas generellt. ÖFS kommer här fortsätta utveckla samarbetet med exempelvis Norges Skiforbund telemark på regional nivå för att stärka telemark racing i Norden.

Välkommen till vår fantastiska sport! - Erik Noaksson, gruppansvarig och tränare ÖFS
Telemark

ÖFS Parasport

Under säsongen 2023/2024 har vi haft ett deltagarantal på 7 åkare med en åldersspridning på 14 år upp till ca 50 år samt 4 ledare. Under säsongen hade vi några åkare som testade att åka sitski för första gången med oss på ÖFS sitski. Vi har varierat vår träning genom att ha träningar både i Ladängen och Gustavsbergsbacken. Fokuset under föregående säsong har legat på att teknik samt hittat känsla i sitskin, vi har även kört en del banåkning, vilket varit väldigt uppskattat av de åkare i gruppen som känner sig manade till det.

Efter att vi fick delta på Mini världscupstävlingen så har intresset för att träna med vår grupp ökat. Till kommande säsong flyttar det hit en sitski åkare enbart för att få träna med oss vilket vi såklart är väldigt stolt över.

Simon Hedström