

FM-TEAM

Gruppen riktar sig till juniorer (17 år och äldre) och seniorer som tävlar på nationell nivå.

Allmän beskrivning

- Pargas IF:s FM-team är en tävlingsgrupp som tränar tillsammans året runt (under juli månad paus).
- Gemensamma träningar 1-3 gånger i veckan. Därtill förutsätts man träna regelbundet på egen hand.
- Träningarna utförs också delvis tillsammans med Silvertrisetteamet.
- Gruppen är öppen för juniorer och seniorer som vill tävla inom skidning på nationell och internationell nivå.
- Målsättningen för gruppen är att utvecklas som individ och nå bra resultat i vinterns tävlingar.
- Gruppen har gemensamma läger under sommaren, hösten och vintern.
- Föreningen erbjuder regelbundna fysiska tester för att följa upp utvecklingen.
- De viktigaste tävlingarna för säsongen är: FSSM, Suomi Cup, FM, ungdoms-FM.

Träningar

Vår och sommar:

- Barmarksträning 1-2 gånger i veckan.

Höst:

- **Tisdag kl. 18.00 - 20.00** Ute- och inneträning vid PIF-center.
- **Onsdag/torsdag** Skidträning i Paippi / rullskidning / barmarksträning.
- **Söndag kl. 10.00 - 12.00** Stavgång i Finby.

Vinter:

- **Tisdag kl. 18.00 - 19.30** Skidning i Finby (klassiskt)

- **Torsdag kl. 18.00 - 19.30** Skidning i Finby (fritt)

Avgifter

- **Säsongsavgift**
- **Skidlicens** <http://www.hiihtoliitto.fi/lisenssit/kilpailulisenssit/>
- **Pargas IF:s medlemsavgift**

I säsongsavgiften ingår rättighet att delta i ledda träningar, delta i läger för subventionerat pris, delta avgiftsfritt i skidtävlingar och avgiftsfri skidning i tunneln under ledda träningar.

Kontaktperson

Niklas Westerlund (tel. 050-5988583), niklas.westerlund@metsagroup.com

Föreningens önskemål av skidåkaren och föräldrarna

- Följer spelreglerna.
- Representerar föreningen i god sportslig anda.
- Använder sig av föreningens tävlings- och uppvärmningsdräkt i samband med tävlingar. Individuella sponsorkontrakts reklamdekalers placering på tävlings- och träningsdräkten bör genomgå med styrelsen.
- Det rekommenderas att alla hjälper till med minst en juniorträning under vintersäsongen.
- Deltar i talkoverksamhet och säljer Ullmax. En förutsättning för att vi skall kunna hålla avgifterna låga är att alla deltar aktivt i detta.