

SILVERTRISSETEAM

Gruppen riktar till juniorer som tävlar i 13-16 års klassen, samt juniorer i andra åldrar ifall deras kunskaper / nivå mera lämpas i denna grupp.

Allmän beskrivning

- Pargas if:s "Silvertrisseteam" är en tävlingsgrupp som tränar tillsammans året runt (under juli månad paus).
- Gemensamma träningar 1-3 gånger i veckan.
- Gruppen är öppen för juniorer som vill tävla inom skidning på regional- och distriktsnivå .
- Tyngdpunkten under sommarens- och höstens träningar är mångsidighet, styrka och uthållighet för att förbättra grundkonditionen.
- Tyngdpunkten under vinterns träningar är att utveckla teknik och träna maxuthållighet.
- Målsättningen för gruppen är att nå bra resultat i vinterns tävlingar och att så många som möjligt deltar i silvertrissan.
- Gruppen har gemensamma läger under sommaren, hösten och vintern.
- Deltagarna i "Silvertrisseteamet" har obligatoriska fysiska tester under våren och hösten.

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.hiitoliitto.fi/lisenssit/kilpailulisenssit/>**

I säsongsavgifterna 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.
- Deltar i talkoverksamhet och säljer Ullmax. En förutsättning för att vi skall kunna hålla avgifterna låga är att alla deltar aktivt i detta.