



# Planering inför säsongen 2016-2017

## Träning

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.

## Anmälan till träningen

Anmälan/avanmälan till träningen sköts av respektive träningsgrupp. Prata med din tränare hur hon/han vill att anmälan/avanmälan sker.

## Long Track på Österns IP

Istider för long track på ÖIP finns på enligt följande tabell.<sup>1</sup>

Dagar	Tid	Aktivitet	Kommentar
<b>Måndag - Torsdag</b>	16:15 – 17:00	Uppvärmning	Upp- och nedvärmning sker på barmark.
	17:00 – 18:00	Isträning (istid)	Rekommenderade dagar för träning är tisdagar och torsdagar.
	18:00 – 18:30	Nedvärmning	

## Ansvariga

Grupper	Ungdom Vit (UngV)	Ungdom Grön (UngG)	Juniorer (Jun)
<b>Tränare</b>	Hans Klingvall Gösta Lindroth	Peter Savolainen Björn Törnqvist, 070-7335829	Jonas Schön, 070-5940981
<b>Kontakt</b>	Hans Klingvall	Björn Törnqvist, 070-7335829	Fredrik Decker, 070-7990399

## Short Track i Husby ishall

Dagar	Tid	Aktivitet	Kommentar
<b>Måndag</b>	19:15 – 20:00	Uppvärmning	
	<b>20:00 – 21:40</b>	<b>Isträning (istid)</b>	
	21:40 – 22:10	Nedvärmning	
<b>Onsdag</b>	19:15 – 20:00	Uppvärmning	
	<b>20:00 – 22:00</b>	<b>Isträning (istid)</b>	Vi har istiden fram till kl. 22:30, men väljer att avsluta träningen tidigare.
	22:00 – 22:30	Nedvärmning	

## Ansvariga

Grupper	Shorttrack
<b>Tränare</b>	Jean-Charles Mattei
<b>Kontakt</b>	Fredrik Decker, <a href="mailto:fredrik.decker@gmail.com">fredrik.decker@gmail.com</a> , 070-7990399 Maria Petersson, <a href="mailto:mapetersson64@gmail.com">mapetersson64@gmail.com</a> , 070-5921973

<sup>1</sup> Tiderna och dagarna kan komma att ändras.

## Träningsläger o.dyl.

Datum	Aktivitet	Ort	Övrigt
<b>Jullov</b>	Jullovsträningar	ÖIP	Tid: 10-12 med utlåning av skridskor Deltagare: Så många som möjligt
<b>2017-01-02 – 08</b>	SDP	Hamar/ Göteborg	Uttagning: SSF Deltagare: Moa, Erik
<b>2017-01-06</b>	Skridskons dag	ÖIP	Tid: Ännu ej klart Deltagare: Så många som möjligt

## Tävling

## Anmälningar

Alla anmälningar till träningsläger och tävlingar görs genom och av Maria Petersson, [mapetersson64@gmail.com](mailto:mapetersson64@gmail.com), 070-5921973.

## Long Track

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
<b>2016-11-12 – 13</b>	Novemberloppet	Trollhättan	UngG, Jun, Sen
<b>2016-11-19 – 20</b>	Norges Cup 3	Hamar, NOR	Jun, Sen
<b>2016-12-03 – 04</b>	Gärdehovspokalen	Sundsvall	Alla
<b>2016-12-07</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2016-12-17 – 18</b>	Internationales Rennen	Inzell, GER	Erika, Moa, Erik Kvaltider: <a href="http://www.max-aicher-arena.de">www.max-aicher-arena.de</a>
<b>2016-12-21</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-01-11</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-01-13 – 15</b>	Jun-SM	ÖIP	Alla som kan åka i resp. klass
	Sen-SM	ÖIP	Alla som kan åka i resp. klass
	Vet-SM	ÖIP	Alla som kan åka i resp. klass
<b>2017-01-21 – 22</b>	Jun-världscup	Collalbo, ITA	Alla som blir uttagna av SSF
<b>2017-01-21 – 22</b>	Vikingloppet	Västerås	Alla (som ej åker Jun-världscup)
<b>2017-01-25</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-01-28 – 29</b>	Stockholm Trophy	ÖIP	Alla
<b>2017-02-04 – 05</b>	Februarilöpet	Göteborg	UngG, Jun, Sen
<b>2017-02-08</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-02-11 – 12</b>	Nationell tävling	Västerås	Alla Flickor och Pojkar -8, 9-10, 11-12 år
	Ungdoms-SM	Västerås	Alla Flickor och Pojkar 13-14 + 15-16 år
<b>2017-02-18 – 19</b>	HagaMini/Cup Hagapokalen	Hagatröm	Alla
<b>2017-02-18 – 19</b>	Sandefjordsloppet	Hamar, NOR	
<b>2017-02-22</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-02-25 – 26</b>	Norges Cup 7	Hamar, NOR	Jun, Sen
<b>2017-02-25 – 26</b>	Internationales Rennen	Inzell, NOR	Erika, Moa, Erik Kvaltider: <a href="http://www.max-aicher-arena.de">www.max-aicher-arena.de</a>
<b>2017-03-03 – 04</b>	Vikingrace	Heerenveen, NED	Alla som blir erbjudna att åka Uttagning genom SK Winner
<b>2017-03-08</b>	Onsdagstävling	ÖIP	Alla
<b>2017-03-11</b>	Winner Avslutningstävling	Örebro	Alla som vill åka 3 000m/10 000m
<b>2017-03-11 – 12</b>	Norges Cup 8	Bjugn, NOR	Jun, Sen
<b>2017-03-11 – 12</b>	Königrace	Hagatröm	Alla (som inte åker Norges Cup 8)
<b>2017-03-17 – 19</b>	Rekordloppet	Stavanger, NOR	Jun, Sen

## Short Track

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
2016-11-04 – 06	StarClass Europacup 2	Asker, NOR	Erika, Moa, Erik. Kvaltider: <a href="http://www.shorttrackonline.info">www.shorttrackonline.info</a>
2016-12-02 – 04	StarClass Europacup 4	Utrecht	Erika, Moa, Erik. Kvaltider: <a href="http://www.shorttrackonline.info">www.shorttrackonline.info</a>
2106-12-17	KNSB Cup 4	Heerenveen, NED	Erika
2017-01-13 – 15	EM	Turin, ITA	Erika
2017-01-27 – 29	Jun VM	Innsbruck, AUT	Erika
2017-02-03 – 05	Världscup 5	Dresden, GER	Erika
2017-02-10 – 12	Världscup 6	Minsk, BLR	Erika
2017-02-17 – 19	StarClass Europacup 6	Turin, ITA	Erika, Moa, Erik. Kvaltider: <a href="http://www.shorttrackonline.info">www.shorttrackonline.info</a>
2017-03-24 – 26	Europacup Final	Hasselt, BEL	Alla som kvalar in. Kvalregler: <a href="http://www.shorttrackonline.info">www.shorttrackonline.info</a>
2017-04-01 – 02	Asker Open	Asker	Alla
2017-04-15 – 16	Int. Easter Cup	Gent, BEL	Alla
TBD	SM	Malmö	Alla

## Skridskoskola

Skridskoskolan håller till på isytan innanför rundbanan.

Skridskoskoleavslutning 2017-02-14, kl. 17:00 – 18:00 på ÖIP.

För tider, vänligen kontakta huvudtränaren Danielle Marand, [sik.skridskoskola@gmail.com](mailto:sik.skridskoskola@gmail.com).

## Uppdateringar

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

- Internationella Skridskoförbundet: [www.isu.org](http://www.isu.org)
- Svenska skridskoförbundet: [www.skridsko.se](http://www.skridsko.se)
- ShorttrackOnlineInfo: [www.shorttrackonline.info](http://www.shorttrackonline.info)
- Södermalms IK: [www.sodermalmsik.se](http://www.sodermalmsik.se)

Vi syns på isen,

Styrelsen, Södermalms IK