



Skidskytte – Infoblad

Träning

Samling kl 1800 för dukning!

Träning tisdagar 18:00 – 19:15, på skidskyttestadion i Kanis. Träningen håller på fram till Påsk. Klubbmästerskap? strax före Påsk tid meddelas på hemsidan senare.

Temperaturgräns -12 grader. Håll utkik på hemsidan, där meddelas om det blir någon träning.

Eller ring Karl-Erik 070-591 90 87, Matti 070-228 08 10. Målsman förväntas följa med på träningarna och stötta sitt barn/ungdom bl.a. fylla magasin och duka/ta bort stöd och mattor. Vi har för närvarande 14 klubbvapen för utlåning, vid träning. Torsdagsträningar för alla med eget vapen och ansvarig medföljare, torsdagar 18:00 – 19:00. Vid träning, håll igång och håll dig varm. Värm upp före, träna lämpligt hårt, ha varma kläder att ta på då du ska hem. Stretcha efter träningen.

Medlemskap

Medlemskap från 1 juli-30 juni, 50 kr för ungdomar, vuxna (17 år och äldre) 100 kr.

Betalas senast 31 augusti varje år. Till BG: 5441-2366 eller SWISH: 123 669 13 23.

Träningsavgift 10 kr/gång och 7,50 kr/serie. Faktura vid våravslutning.

Tävling

För att tävla ska du ha genomfört utbildningen Skidskyttekortet på nätet. Samt praktisk utbildning knuten till skidskyttekortet och fått licens i SportTA som bevis på att du är godkänd.

14 vapen finns i klubbens ägo som kan användas för tävling. För medlemmar som vill tävla och inte har egna vapen. Minst en förälder måste följa med, för att coacha den tävlande. Hjälpa till vid starten, vid inskjutningen, kolla tider, bära utrustning, ev. fylla magasin, räkna straffrundor, vid målgång o.s.v. Här i Norra Norrland (Norrbottnens Län) finns en cup som heter Norrcupen den består av ett antal deltävlingar. Norrcupen är bra tävlingar att börja med om man vill tävla. Se inbjudningar på hemsidan. Vi planerar för Norr Cup under säsongen.

Säkerhet

Framgångar och att ha trevligt i spår och på skjutvallen är kul men det viktigaste är säkerheten. Behandla alla vapen som laddade! Tränande eller tävlande om använder skidskyttesele ska under förflyttning alltid ha geväret på ryggen. Yngre åkares vapen ska av förälder eller funktionär förflyttas med pipan riktad rakt uppåt! Ha vapenlåset utdraget vid färd till och från skjutbanan. Det är äldre skyttar, tränare eller förälders ansvar att se till att inte patron finns i magasin eller lopp efter avslutad träning/tävling. Det får inte hända någon olycka. Ha alltid någon form av hörselskydd vid träning eller tävling, dels skjuter du oftast bättre, sedan slipper du handikappet med att höra dåligt, ha hörapparat, som äldre. Detta är ett krav om du ska träna och tävla för ÄIF Skidskytte.

Vapenvård

Då du kommer hem med eget vapen lämna det aldrig i vapenfodralet, du kan finna en rosthög i fodralet efter några dagar. Öppna alltid slutstycket så värme och luft kommer åt att torka vapnet. Torka av ytlig fukt och kondens. Rendra och olja in loppet så fort som möjligt, CRC guncare en av de bästa oljorna. Gårdings järn har den oljan, rengör extremt bra och stelnar inte ner till -54 grader. Perfekt till vapen som används i vinterkyla. Om du använder vapenfett kan det föranleda ”klick”. Rengör aldrig ditt gevär från mynningen detta kan skada pipans yttersta del. Om du inte kan ta ur slutstycket från ditt vapen, använd en ”boresnake” som träs in från patronläget.

Skidåkning

Välj själv skidslingor lämpliga för dig eller i samråd med tränarna, mellan skjutningarna. Vill du åka mer, kör gärna ett långträningsspass före träningstiden. Drick inte kall dryck under eller efter ett träningspass under vinterhalvåret. Eftersom vi har ett samarbete med Ä IF skidor, och skidskytte åks i skatestil, ska du gärna träna med skidklubben. Komihåg att betala medlemsavgift och träningsavgift till Älvsby IF Skidor! Vi kan ge dig kvalitativ skytteträning, men det är med skidklubben du kan få proffsig skidteknik och fysträning! Så träna gärna med skidklubben.

Egen träning

Om du är och tränar själv, lämna banan i minst lika bra skick som då du kom. Iaktta största vapensäkerhet. Lämna aldrig vapnet obevakat. Du måste vara medlem för att få skjuta på banan.

Träningstips

Studera ”skytteskolan” på hemsidan ingående! Ett av världens bästa material för teoretiska studier av skjutställningar & skjutteknik! Begrunda i värme och lugn vinklar och avfyringsteknik. Har du tillgång till eget vapen kolla noga i samråd med skjuttränaren, kolvlängd, vapenremslängd, remstoppens position och att trycket håller mer än 500 g. Redan som ca 10 åring kan du gärna börja skjuta med remstöd + skjutstöd, detta förutsätter dock eget vapen, eftersom remstopp och remlängd blir allt för tjorvigt att ändra mellan exempelvis 3-4 skyttar som samsas om ett föreningsvapen. Två av de grundläggande svårigheterna för en nybörjare är troligen att centrera diopterhålet runt kornringen, gör man inte det går skottet snett. Det andra är att alltid krama av ett kulskott! Börjar man slarva och rycka av skotten kan det ta årtal att få bort vanan och att bli en säker och bra skytt. Världens bästa skidskyttar du ser på TV, skjuter snabbt, men de har kanske några hundra tusen träningsskott bakom sig. **Ska du bli en riktigt bra skytt** måste du skjuta lugnt och metodiskt i några år innan du driver upp tempot. Först måste du bli en mästare på att skjuta, sedan ska du lära att skjuta mästerligt snabbt! Tvärt om går inte.

Övrigt

Världens bästa mattor att ligga och stå på är sponsrade av Sportringen. Dessa mattor håller regn och snö borta, är inte halkiga och är lämpligt mjuka. ÄIF- skidskytte-märken finns att köpa av klubben för 40 kr. Eventuellt kommer överdrag och tävlingsdräkter att beställas i samarbete med orienteringen och skidorna. Kolla klubbens hemsida för information.