

Vad händer i Kvänums IF!?

Kontakta oss...

På hemsidan registrerar du dig som medlem, fixar licens, har koll på träningstider m.m.

www.kvanumsif.nu

E-post: info@kvanumsif.nu

Ungdomsledare

Tommy Evaldsson

(Ordförande)

Telefon: 070-570 28 36

E-post: tommy@evalds.se

Niclas Ejdestig

Telefon: 070-644 14 57

E-post: niclas.ejdestig@vedum.se

Mikael Strand

Telefon: 073-621 36 98

E-post: sbosmontage@hotmail.com

Risto Erkiison

Telefon: 076-137 03 31

E-post: risto.erkisson@skandiaelevator.com

Ungdomsledare & Tävlingsvärd

Jonas Karlqvist

Telefon: 070-536 86 56

E-post: jonas.karlqvist77@gmail.com

Håll dig uppdaterad i klubbens facebookgrupp, löpande och näst intill daglig info under säsong. Klubbens viktigaste infokanal helt enkelt...



Träningsansvarig, Senior
Bussansvarig

Kjell Evaldsson

(Kassör)

Telefon: 070-531 71 45

E-post: kjell@evaldsbil.se

Kvänums IF

Tränings-/informationskalender

2017

www.kvanumsif.nu



Viktig för att deltaga i träning är säkerheten, läs detta noga

Ungdomsträning - ONSDAGAR - Från april till september - OLTORP - Kvänum
Passen samlas 17.50 vid badsjön. Vi kör iväg kl 18.00. Vi börjar alla träningar med att registrera barnet för träningsflit, diplom och pokaler. **Förälder/ansvarig till barn i Knattegrupp skall vara närvarande vid träning, informera ledare.**

Cykeln

Till en början, första 2-3 träningarna, spelar inte cykelns skick någon betydelse. Huvudsaken är att ditt barn känner att detta var kul och något "hen" vill komma tillbaka på. Dock rekommenderar vi ganska snart att cykeln **absolut inte** skall ha någon fotbroms utan vanliga handbromsar som är en betydligt snabbare och säkrare broms. Rekommendation är också en flerväxlad mountainbike, observera att enklare cyklar från t ex stormarknader tenderar att inte hålla för skogskörning. 20, 24, 26 och 650b/27.5 tums hjul i ungdomsgrupperna samt gärna att cykeln har en dämpad framgaffel. Ta helst bort eventuella skärmar och lås inför träningarna, de är mest i vägen och risken är stor att de går sönder.

Rekomenderas ej

- Läs, skärmar eller andra lösa delar eftersom dessa kan gå sönder eller lossna och åka in i hjulet
- Fotbroms - Ökar risken att fastna och skada sig om pedalen slår emot rötter eller stenar (gäller ej de allra minsta cyklisterna)

Vattenflaska

- Lätt att glömma, men väldigt viktig eftersom man blir riktigt törstig av att cykla

Broms- och växelreglage

- Om bromsarna känns lite svampiga, så kan det vara dags att byta bromsbelägg eller att justera/byta bromsvaljarna
- Vissa barn har lättare för växelreglage där man trycker istället för vridet.
- Om växellarna tuggar och inte riktigt vill klättra över på rätt drev, kan det vara dags för en service

Dämpare

- Ökar komforten, men små barn runt 25 kg är för lätta för att den ska aktiveras
- Det finns även cyklar med både fram- och bakdämpare för riktigt tuff terräng

Däck och tryck

- Med rätt tryck i däcken och bra mönster blir det desto roligare att cykla i skogen. Se till att däcken är mjuka, så blir det lättare att åka över ojämnheter

Bromsar

- Kontrollera så att inte beläggen börjar ta slut

Växlar

- Runt 7 växlar och uppåt för att hitta rätt motstånd i skogen

Kedja

- Se till att den alltid är ren och inoljad. Särskilt viktigt är att tvätta den direkt efter ett smutsigt och blött pass, torka av och olja in med kedjeolja

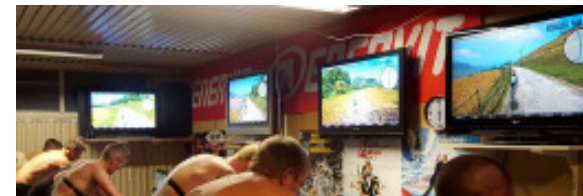
Pedaler

- Vanliga standard pedaler eller SPD-pedaler för cykelskor med klossar

Pro Tour de Evalds

Bästa tänkbara vinterträningen!
Från 1 november till sista februari kör vi inomhus. Klubben har 8 inomhustrainrar som är uppkopplade mot varandra. Hela vintern har du möjlighet att träna effektivt eller t.o.m. deltaga i PTdE. Du skall ha passerat 135 cm för att kunna deltaga i dom regelbundna inomhus träningarna.

Mer info på kvanumsif.nu.



Tävlingsvärd på Västgötacupen

För att öka gemenskapen och sammanhållningen för Kvanums IF på våra tävlingar har vi fått hjälp av Jonas Karlqvist som har erbjudit sig att vara tävlingsvärd. Tanken med tävlingsvärd är att vara en stöttning för nya tävlande. Har ni frågor hur tävlandet går till eller övriga frågor gällande tävlingar så kontakta: Jonas Karlqvist

Vill ni hjälpa till och vara tävlingsvärdar?
Kontakta ledarna!
(Se sista sidan)



Chip

Med start från säsongen 2014 genomförs samtliga Cup-/och SM-arrangemang i mountainbike och landsväg med chip. Du är skyldig att ha ett Chip för att kunna genomföra dessa tävlingar. Undantag i nybörjarklass samt sportklassen. Klubben subventionerar inköpet till alla ungdomar.

Chip kan även hyras för en "dyr" summa på respektive tävling.

Så här ser chipet ut. Att monteras på din framgaffel...



Så här gör du för att köpa chip

UNGDOM skickar ett mail till info@kvanumsif.nu Ange Namn, Personnummer och Licensnummer.
OBS att detta gäller EJ i Nybörjarklasser samt Sportklassen. Här behövs det inget Chip.

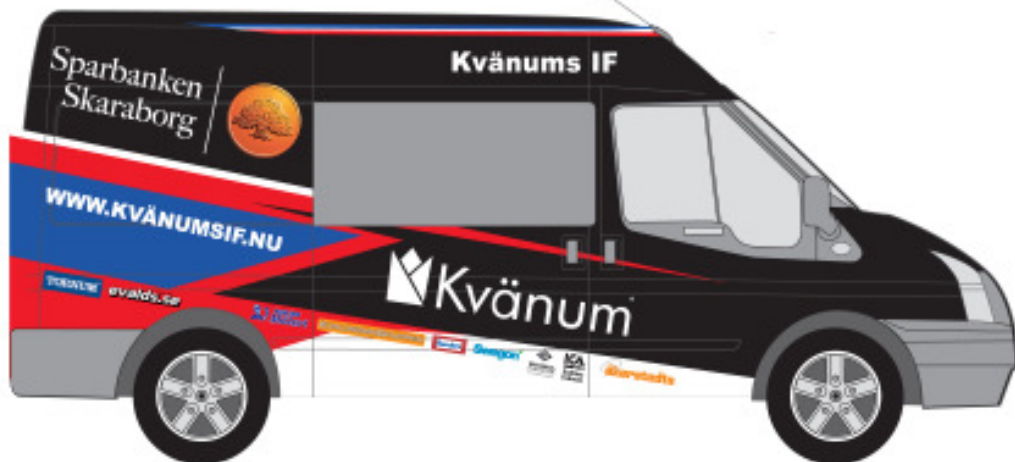
SENIOR! Spana in www.kvanumsif.nu för mer info...

Klubbuss

Kvånum IF äger en klubbuss som samtliga medlemmar har möjlighet att låna till och från tävlingar. Du som lånar har ansvar och hjälper även "Tävlingsvärden" med uppsättning av Tält samt Vepor som finns i bussen. Dessa ställs i anslutning av Start och Målområdet. Bussen rymmer 6 personer inkl. förare och har gott om plats för cyklarna. Bokning sker genom Kjell Evaldsson.

Västgötacupstävlingar prioriteras och går före andra bokningar.

OBS! Bussen är "Klubbmedlemmarnas", lämnas tillbaka i städat skick.



Träningsupplägg

Gruppindelning ungdom

Denna indelning är preliminär och beror på antalet deltagare samt antalet ledare.

Knatte - Lek 6-8

En grupp för nybörjarna som vill prova på och vill testa att cykla i skogen.

En bra prova på grupp. Ansvarig/vuxen skall finnas i närheten.

U1 8-10 år

Skall ha tidigare cykelvana i skog, och vara trygg på cykeln.

Vi fokuserar mer på teknik och träning.

U2 8-10 år

För de som tävlar och vill utvecklas mer. Mer fokus på teknik och uthållighet inför tävlingar, vi håller ett högre tempo och förre stopp.

U3 10-15 år

För de som aktivt tävlar eller vill bli en snabbare och mer teknisk cyklist i skogen.

Här håller vi ett högt tempo med focus på förbättring och snabbhet i skogen.

Grassroters 12-16 år

Klubbens utvecklingsgrupp där vi jobbar med mer individuell utveckling.

Att fortsätta satsa, utvecklas och komma ut på "Alla" Västgötacupstävlingar samt prioritera Svenska Mästerskapen. 2-3 dagar mitt i Juli. (Se separat info).

Pris för Träning- och tävlingsflit!

-Pokaler att kämpa om...

Onsdagsträningar från:

Vår = v.14 - 24

Höst = v.33 - 39

Junior/Seniorträningar (Grassroters)

Är för dig från 15-16 år och uppåt. Känner du dig motiverad får du som Grassroters gärna hänga på också... Vi kör blandade träningspass med mycket fart och intervall. Huvudsak MTB i "bra" fart. Ledare finns för respektive fart och grupp.

Vi åker till olika lokala banor och områden anpassat efter säsong och kommande tävlingar. Fria resor i klubbussen.

Vi kör tisdagar från och med det att sommartid träder in (oftast första veckan i april) tills dess att Pro Tour de Evalds startar upp i början av november. Vi samlas på Evalds i Kvånum kl. 17.30 och samlingen är minst 10 minuter innan. Ofta har vi en samling/upsamling till beroende på var träningen äger rum. Träningen håller igång runt 1 timma och 45 minuter.

Mer ingående information om varje träning på Facebook, Kvånum IF och/eller kvanumsif.nu.

Ansvariga ledare :
Kjell & Tommy Evaldsson

Träningar (18) / Tävlingar (13)

16st / 6st = Guldpokal

13st / 3st = Silverpokal

10st / 1st = Bronspokal

5st / 0st = Varupris



Klubbdress

För nya medlemmar erhålls klubbtröja när medlems- & träningsavgift är betalda.

Tröjan är till låns & skall återlämnas om avslut sker i klubben. För aktiva som kört minst 3 tävlingar under 2016 eller under 2017:års säsong får behålla tröjan gratis.

För dig som vill ha ytterliggare träningsplagg finns tillhörande Kvänums IF byxa att köpa på Evald's i Kvänum;

Kids

Byxa utan hängslor: 399 kr

Byxa med hängslor: 459 kr

Tröja kort ärm: 345 kr



Klubbkläder

Vi har valt Belgiska Bioracer som leverantör. Kläder i världsklass, används av många landslag & toppteam.

Senior

Byxa utan hängslor (Prof Lycra): 449 kr

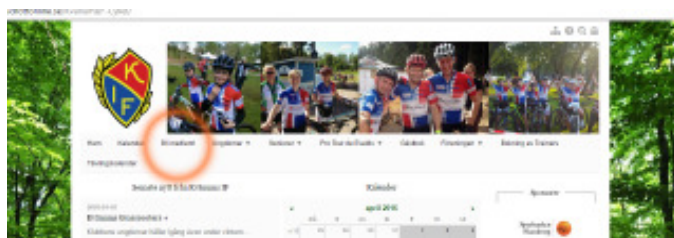
Byxa med hängslor (Prof Lycra): 519 kr

Tröja kort ärm (Prof Quadri): 385 kr

2-3 gånger om året öppnar vi en webshop där vi kan välja "allt" (Jackor, Långärmat, Arm-/benvärmare, Vinterbyxor m.m.) i klubbens färger. Mycket reducerade priser.

Medlemsavgift/Licens 2017

Är du inte medlem i klubben klickar du dig in på kvanumsif.nu
Väl där klickar du på:
Bli Medlem!
Fyll i dina uppgifter...



Medlemsavgift för Kvänums IF

Till och med 10 år: 100:-
11 till 16 år: 200:-
17 och uppåt: 300:-

Ungdomsträning

Träningsavgift 130:-
Innan du betalar något bjuder vi alltid på 2st "testa-på-träningar".

Vi rekommenderar licens inkl försäkring!

Licensavgifter:

Nybörjare 5-10 år 50:-
(inget licenskrav för tävlingar)

Pojk-Flick 10-16 år 250:-

Din personliga utrustning är viktig

Vi tränar utomhus oavsett väder, så kläderna är otroligt viktiga!

Tröja

- ☀ En cykeltröja är perfekt vid varma dagar, men det går minst lika bra med en vanlig träningströja
- ❄ Vid kalla dagar är det skönt med en långärmat tröja
- 🌧 Glöm inte en vind- eller regnjacka om det skulle regna eller är blött ute

Hjälm

- Ska vara godkänd för cykling och är obligatorisk vid träning och tävling
- Rätt storlek: Mät gärna huvudomfånget innan köp
- Svart spänne! Grönt spänne är till för lek och inte cykel

Handskar

- Tunna tåliga handskar, t.ex. cykelhandskar som skyddar händerna vid fall

Byxa

- ☀ Vanliga tränings-tights eller cykelbyxor med pad för extra komfort
- ❄ Långa tights med underställ under om det är riktigt kallt eller benvärmare
- Byxorna ska vara åtsittande, så att de inte kan fastna i kedjan

Skor

- Vanliga gym-paskor för utomhusbruk eller cykelskor med klossar för de lite äldre barnen med bra cykelvana

Förklaringar

- ☀ > 18 grader
- ❄ = Kallt
- 🌧 = Regn
- Röd text = Rekommenderas ej



Att ta med

Man bör alltid ha med en reservslang, pump, samt ett multiverktyg med insexnycklar. Det är viktigt att ha med en flaska med vätska.

