

Nyhetsbrev Kvänums IF



Hej på er!

Äntligen börjar vintern släppa taget och ge plats för våren, men än är det ett tag kvar innan vi startar igång ungdomsträningarna. Onsdagen den 8e april kör vi igång!

I år blir det lite justering i grupperna, vi utökar med vår satsning Grassrooters. Mer information om detta kommer fram igenom.

Grupperna blir som följer:

Knatte – Lek 6-8

En grupp för nybörjarna som vill prova på och vill testa att cykla i skogen. En bra prova på grupp. I denna grupp önskar vi att föräldrarna är med under träningen. Ledare: Jimmy Evaldsson, VAKANT

U1 8-10 år

Skall ha tidigare cykelvana i skog, och vara trygg på cykeln. Vi fokuserar mer på teknik och träning. Ledare: Andreas Bäck, Niclas Svantesson

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 färre stopp. Ledare: Fredrik Sääv, Rickard Evaldsson

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. Ledare: Per Korpås, Daniel Hedergårdh

U3 – Grassrooters

Ledare: Tommy Evaldsson

Ledare och grupperna är preliminära beroende på deltagarantal.

Se preliminära träningschema i slutet av dokumentet, för dagsfärs information hänvisar vi till vår facebookgrupp samt www.kvanumsif.nu.

Årsmöte den 19e mars! Inbjudan kommer...

Måndag den 2 mars kl 17:00-19:00 bjuder vi in till klädprovardag på Evald's i Kvänum. Det kommer att finnas provplagg från vår klädleverantör Kalas Sportswear så man kan prova storlekar och testa olika modeller på jackor, västar, tights, tröjor, byxor och arm/benvärmare för barn/ungdom och vuxen. Var och en beställer sedan sina kläder i Kalas webshop som kommer att vara öppen vecka 9-10. Alla kläder kommer att levereras ca v 16 i de fina KIF-färgerna så klart! Välkomna!!

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

Passen samlas 17.50 och kör iväg kl 18.00. Förälder till barn måste se till att barnet blir inskrivet i närvarokort som finns vid samtlingsplats, förälder till barn i Knattegrupp skall vara närvarande vid träning.

Hjälm

En hjälm, godkänd för cykling, är obligatorisk under all träning och tävling på cykeln.

Cykeln

Till en början spelar inte cykeln så stor roll så länge det är en flerväxlad mountainbike, men enklare cyklar från t ex stormarknader tenderar att inte hålla för skogskörning. Vi rekommenderar 24-26-tumshjul i ungdomsgruppen samt att cykeln har en dämpad framgaffel. Ta gärna bort eventuella skärmar och lås inför träningarna, de är mest i vägen och risken är stor att de går sönder.

Kontrollera att bromsar och växlar fungerar bra, rengör och smörj kedjan ofta, pumpa däcken, men inte för hårda.

Att ta med

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

Kläder

Använd kläder efter årstid. Sommartid fungerar ett par korta byxor och en kortärmad tröja bra. Med fördel använder man cykelbyxor och en cykeltröja. I klubben kan man köpa klubbens olika cykelkläder med vår egen design. Kontakta KIF 0512-92835 för mer info.

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

Glöm inte vattenflaska!

Under vår och höst när det är lite kallare på kvällarna kan en tunn vindtät jacka med en underställströja och eventuellt en tunn fleece eller liknande fungera bra. Till det kan man ha ett par tunna träningsbyxor (tillsammans med underställ om det är kallt) med ben som inte fastnar i kedjan. Använd inte bomull närmast kroppen, då blir man blöt och du blir snabbt kall när vi stannar. Använd tunna tåliga handskar, t ex cykelhandskar, för att skydda händerna om man ramlar.

Medlemsavgift/Licens 2015

Medlemsavgift för Kvänums IF 100:-
Träningsavgift 130:-
(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:-

Med start från säsongen 2014 genomförs samtliga cup- och SM-arrangemang i mountainbike och landsväg med chip.

Så här gör du för att köpa chip

Betala in 990:- på BG 309-1345 och ange namn, klubb, licensnummer och leveransadress på betalningen. OBS att detta gäller EJ i Nybörjarklasserna som ej behöver Chip.

Chip kan även hyras på respektive tävling.

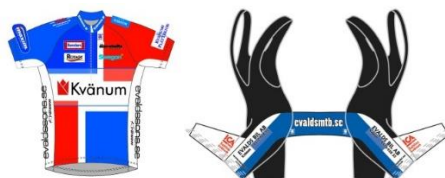
Pris för Träning-/ och tävlingsflit!

-Pokaler att kämpa om...
Träningar / Tävlingar

15st / 5st = Guldpokal
13st / 3st = Silverpokal
10st / 1st = Bronspokal
4st / 0st = Varupris

Klubbdress

För nya medlemmar erhålls klubbtröjanär medlems- & träningsavgift är betalda. Tröjan är till låns & skall återlämnas om avslut sker i klubben. För aktiva som kört minst 3 tävlingar under 2014 eller under 2015: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;



Byxa utan hängslor: 300 kr

Byxa med hängslor: 350 kr

Tröja kort ärm: 350 kr

Ungdomsledare

Tommy Evaldsson

Telefon: 070-570 28 36

E-post: tommy@evalds.se

Per Korpås

Telefon: 070-357 11 59

E-post: per.korpas@vedum.se

Preliminära Träningar 2015

8 April

Vi känner på cyklarna & banor

15 April

Fartträning, vi avslutar med fika i klubbstugan

22 April

Intervallpass i skogen / Backträning

29 April

Träning.

Inför 1a Majloppet.

Tips och trix.

6 Maj

Tidsträning

13 Maj

Dirtbanan hos Evalds

20 Maj

Intervallpass i skogen

27 Maj

Träning, Avslutar med fika i klubbstugan.

3 Juni

Teknik och backträning

10 Juni

Rullåkning / Balansövningar för de yngre.

17 Juni

Avslutningsstafett.

Klubben bjuder på korv med bröd.

12 Augusti

Fartträning, vi avslutar med fika i klubbstugan.

19 Augusti

Backträning

26 Augusti

Dirtbanan hos Evalds

2 September

Stafett

9 September

Tidsträning.

16 September

Seniorbanan.

Vi testar tuffare spår.

23 September

Avslutningstävling

Avslutningsfika i klubbstugan

Totalt 18st träningspass