Program för ungdomar 6 - 16 år / 2013

April

10 / Upptaktsträning - Komma igång! Vi känner på banor & cyklar

17 / Farträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan & pratar igenom våra cyklar m.m.

23 / Tävling - Klubbmästerskap! **OBS!** Endast för 15:år & uppåt Information på kvanumsif.nu

24 / Träning - Inför 1:a Majloppet! Rätt banor, rätt växlar m.m.

Maj

1 / Tävling - 1:a Majloppet! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

4 / Tävling - Hökensåsrace - Tidaholm! Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*

5 / Tävling - Stadsparkssprint - Hjo! Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*

8 / Träning - Genomgång av tävlingarna samt fartlek & backe i skogen.

11 / Tävling - Billingeracet - Skövde! Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*

16 / Träning - Vi åker till evaldsmtb, dirtbanan.

22 / Träning - Intervall.

29 / Tidsträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan.

Juni

2 / Tävling - Mjölbybiken! Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*

5 / OBS! INGEN TRÄNING! Vi kör i morgon...

6 / Träning? Nationaldagen! Röd dag. Event. åker vi & tränar gemensamt på annan bana under dagen.

12 / Träning - Teknikövningar med balans & av/på cykeln.

15 / Tävling - Borås CA 1 - Borås! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

16 / Tävling - Borås CA 2 - Borås! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

19 / Träning-Avslutnings-staffett. Klubben bjuder på korv med bröd.

Juli

14 / Tävling - Mariestads MTB Race! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

Svenska Mästerskapen!

SM är något klubben alltid deltagit i, begynnelsen var 1993 i Skövde. 2013 körs SM i Södertälje mellan den 19 - 23 Juli. Kolla www.scf.se för inbjudan och mer info...

Augusti

7 / Farträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan & pratar igenom sommaren.

14 / Träning - Backträning

21 / Träning - ”Rullåkning” på väg samt ingående info om varför & hur!

24 / Tävling - Dynamitracet - Uddevalla! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

28 / Träning - Vi åker till evaldsmtb, dirtbanan.

September

4 / Träning - Fartlek med staffett.

7 / Tävling - Gbg City MTB - Göteborg! Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

8 / Tävling - XC - Vårgårda Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*

11 / Tidsträning, har vi förbättrat oss mot i april månad?

18 / Träning - Seniorbanan i Oltorp.

25 / Träning - Poängjakt med avslutnings*fika* i klubbstugan.

29 / Tävling - Vista Mountain - Huskvarna! Vi puschar varandra till start. *-Lycka till!*

Oktober

5 / Tävling - Vista Mountain - Huskvarna! Vi puschar varandra till start. *-Lycka till!*

6 / Tävling-Avslutningsstaffett Jönköping! *-Hur många ungdomslag anmäler vi?*

9 / Prisutdelning 18.30 för tränings-/tävlingsflit. Vi träffas på evalds i **KVÄNUM**! Vi testar i-Magic (träning) så ta med cykelskor, byxor & tröja.

VÄLKOMMEN TILL
KVÄNUMS IF

Kvänumsmästerskapen!

En landsvägstävling vi kör i juni månad, start & mål vid Evald´s. Håll utskik på kvanumsif.nu för exakt datum. Självklart kan du köra med din ’vanliga’ cykel...

Pris för Träning-/ och tävlingsflit!
-Pokaler att kämpa om...

Att genomföras innan säsongen är avslutad i höst:

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

OBS!

Totalt kör vi 18 träningar & 14 tävlingar.

Övrigt

Vi använder alltid hjälm och handskar. Glöm inte vattenflaskan.

Klubbkläder, se sista sidan

Samling i Oltorp 17.50

Träningen startar 18.00
Avslutas ca 19.00

De gånger klubben bjuder på *fika* avslutar vi ca. 19.20

Medlemsavgift för Kvänums IF, 100 kr

Träningsavgift 130 kr
(2st ”Testa-på-träningar”)

Vi rekommenderar licens inkl. försäkring,

Klass:	Födda:	Pris:
Nybörjare	03 - 07	50 kr
(Inget krav på ovan licens för att tävla).		
Pojk-Flick	99 - 02	250 kr
Pojk-Flick	97 - 98	250 kr
(Engångslicens kan lösas vid respektive tävling = 200 kr)		

Bankgiro: 441-9776

Ovanstående program är en preliminär planering av kommande träningar. Självklart tränar vi oavsett väder och vind!

www.kvanumsif.nu

1 / Är adressen

2 / Klicka på logon

3 / Du hamnar då här

4 / Klicka här på adressen och sänd oss ett mail med ditt namn & din e-mailadress. Du kommer då få löpande information & vi kan hålla kontakten med varandra.

Tävlingar

Anmälningar görs genom Kjell Evaldsson
kvanumsif@scf.se // 0512 - 928 35
Minst 10 dagar innan resp. tävling.

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 2012 eller under 2013:års säsong får behålla tröjan gratis.

Att köpa

För dig som vill ha ytterliggare tränings-plagg finns tillhörande Kvänums IF byxa att köpa på Evald´s i Kvänum;

Priser:

Byxa utan hängslor:	300 kr
Byxa med hängslor:	350 kr
Tröja kort ärm:	350 kr

Väl mött hälsar vi i ungdomssektionen - Kvänums IF

Per Korpås 070-357 11 59 / Viktor Bergman 073-840 41 36 / Tommy Evaldsson 070-570 28 36

E-mail / kvanumsif@scf.se Hemsida / www.kvanumsif.nu

Ungdomsträning 2013

VÄLKOMMEN TILL
KVÄNUMS IF

www.kvanumsif.nu