

Medlemsuppgifter



Namn: _____

Personnr: _____

Gatuadress: _____

Postnummer: _____

Postort: _____

Hemtelefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Post: _____

Målsman: _____

*Medlemsavgift för Kvanums IF 100:- (Avgift för lotter tillkommer)
Träningsavgift 130:- (2st "testa-på-träningar")
Förälder ansvarar för att närvarokortet fylls i respektive träning
samt att antalet tävlingar fylls i.*

Vi rekommenderar licens inkl försäkring!

Licensavgifter:

*Nybörjare födda 04-07 50:- (inget licenskrav för tävlingar)
Pojk-Flick födda 97-03 250-*

*Vid tecknande av licens, skicka ett e-post till per@incive.se
innehållande namn på licenstagare samt vilken klass som önskas.*

Engångslicens kan lösas vid respektive tävling för 200:-!

Alla avgifter faktureras vid årets slut

Denna blankett fylls i av målsman och lämnas till Ungdomsledare.

Viktig information inför träningen



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.

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.

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.

Att ta med

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

Medlemsavgift för Kvånums IF 100:- (Avgift för lotter tillkommer)

Träningsavgift 130:- (2st "testa-på-träningar")

Förälder ansvarar för att närvarokortet fylls i respektive träning samt att antalet tävlingar fylls i.

Vi rekommenderar licens inkl försäkring!

Licensavgifter:

Nyborjare födda 04-09 50:- (inget licenskrav för tävlingar)

Pojk-Flick födda 98-03 250-

Vid tecknande av licens, skicka ett e-post till per@incive.se innehållande namn på licenstagare samt vilken klass som önskas.

Engångslicens kan lösas vid respektive tävling för 200:-!

Alla avgifter faktureras vid årets slut