

Kvånums IF

Tränings-/informationskalender
2023

www.kvanumsif.nu

Glädje, håller dig i Form,
Gemenskap, Hälsan först,
Utvecklas, Kul, Teknik, Lärorikt...



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



Viktig för att delta 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 och orsakar strul.

Rekommenderas 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 bromsvajrarna
- Vissa barn har lättare för växelreglage där man trycker istället för vrid.
- Om växlar tuggar och inte riktigt vill klättra över på rätt drev, kan det vara dags för en service

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

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

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



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 långärmad tröja
- 🌧 Glöm inte en vind- eller regnjacka om det skulle regna eller är blött ute

Handskar

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

Skor

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

Förklaringar

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

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

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



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.**

Chip

Ett chip för att tidtagningen skall fungera vid tävling är ett måste*. Du är skyldig att ha ett Chip för att kunna genomföra tävlingar i Västgötacup m.m. Undantag i nybörjarklass samt sport och motionsklass. Klubben har oftast något chip att "låna" ut om ditt inte hunnit komma*. Chip kan även hyras på respektive tävling, dock inget som lånar sig om det blir 2-3 race.

* Så här gör du för att köpa chip:

Klicka dig in på denna hemsida: www.nghtrading.se
här väljer du att köpa ett abonnemang på 1, 3 eller 5 år.
(Chipet följer då med i priset.)

OBS att detta gäller EJ i Nybörjarklasser samt Sport eller motionsklassen. Här behövs det inget Chip.

Spana in www.kvanumsif.nu för länkar och mer info...

Så här ser chipet ut...



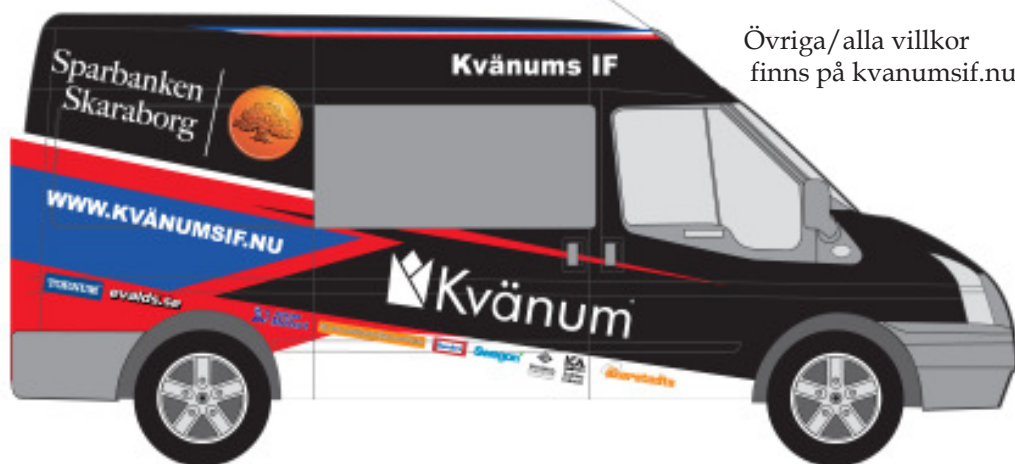
Klubbuss

Kvånums IF äger två klubbussar 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 (se sista sidan).

Västgötacupstävlingar och ungdomar prioriteras och går före andra bokningar.

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

Övriga/alla villkor finns på kvanumsif.nu



Träningsupplägg

Gruppindelning ungdom

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

Knatte - Lek (6-9 år)

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

Prova på gruppen för de yngsta.

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 (8-11 år)

För de som gärna tävlar och vill utvecklas mer. Fokus på teknik och uthållighet inför tävlingar, vi håller ett högre tempo och färre stopp.

U3 (10-15 år)

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

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

Grassroters 12-14 & Grassroters Jr 15-18 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 Grassroters info).

Europa Mästerskapen, U-EM: (13) 14, 15, 16 år. Är du på? (Mer info under säsongen).

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 "säsongstart" 1 november(!) tills dess att Tävlingsssäsongen slutar, ca 1:a oktober. Vi samlas på Evalds i Kvänum (ca 17:00) för avresa i klubbussen. Nästa samling/uppsamling är 18:00 där träningen kommer äger rum. Träningen håller igång runt 1 timma och 45 minuter.

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

Ansvariga ledare :

Tommy Evaldsson, Daniel Klasson,
Lars Forsström, Amanda Wilhelmsson

Pris för Träning- och tävlingsflit!

-Pokaler att kämpa om...

Onsdagsträningar från:

Vår = v.14 - v.24 (14 juni)

Höst = v.33 (16 aug) - v.39 (27 sept)

Träningar (18 tot.) / Tävlingar (10 tot.)

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 2022 eller under 2023:års säsong får behålla tröjan gratis.

För dig som vill ha ytterliggare träningsplagg finns Klubbdressen inkl. byxor att köpa på Evald´s i Kvänum;



Klubbkläder

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

Kids

Byxa med hängslor: 500 kr
Tröja kort ärm: 450 kr

Senior

Byxa med hängslor (Prof Lycra): 550 kr
Tröja kort ärm (Prof Quadri): 500 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 2023

Medlem

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

Licens

och information om "hur" finner du på hemsidan också. Under rubrik `Föreningen`.
Klubbens Swishnummer: 123 173 35 34

Medlemsavgift för Kvänums IF

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

Ungdomsträning

Träningsavgift 220:-
Innan du betalar något bjuder vi alltid på 2st "testa-på-träningar".



Vi rekommenderar licens inkl försäkring! Licensavgifter (alla licensval på scf.se):

Nyborjare under 11 år (inget licenskrav för tävlingar)	0:-
Pojk-Flick 9-10 till 15-16 år	260:-
Junior 17-18 år	660:-

Pro Tour de Evalds

Bästa tänkbara vinterträningen!

Från 1 november till sista februari kör vi inomhus. Klubben har 10 inomhustrainrar som är uppkopplade mot varandra, LANA, träna och kör race tillsammans. Hela vintern har du möjlighet att träna effektivt eller t.o.m.

deltaga i PTdE. Du skall ha passerat 135 cm för att kunna delta i dom regelbundna inomhus träningarna. Mer info på kvanumsif.nu.



Tävlingsvärd på Västgötacupen

För att öka gemenskapen, ha sammanhållningen och lätt få den information du behöver ute på tävlingarna jobbar vi i Kvänums IF med något vi döpt till tävlingsvärd.

Tanken med tävlingsvärd är att ha en gemensam plats runt Kvänums IF tält och buss, lätt att som "nybörjare" få stöttning och vägledning med nummerlappar, chip m.m. som är aktuellt på en tävlingsplats.



På **6 utvalda tävlingar** gör vi det "lilla extra" tänder grillen och har en än tydligare samlingsplats för att det ska bli än lättare att nå "Guldpokalen" :-)

April -----

24 / Varberg MTB Meeting

30 / Högaliden Race, Hjo

Maj -----

1 / 1:a Maj loppet, Kvänum

13 / Ulricehamn MTB

Juni -----

3 / TSOK MTB Race (Trollhättan)

Juli -----

2 / Mariestadcyklistens MTB

Augusti -----

19 / IK Trasten MTB

20 / Borås MTB Challenge

September -----

9 / Tibro CK MTB

Oktober -----

7 / Vista Mountain (Jkp)

8 / Avslutningsstafett/cupcermoni

"fetmarkerad" = 6 utvalda tävlingar
10 tävlingar totalt.

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 & Träningsansvarig

Tommy Evaldsson
(Ordförande)

Telefon: 070-570 28 36

E-post: tommy@evalds.se

Ungdomsledare & Tävlingsvärd

Lars Forsström

Telefon: 070-433 88 42

Ungdomsledare

Daniel Klasson

Telefon: 070-626 29 30

Bussansvarig och "kontakt" allmänna frågor.

Kjell Evaldsson

(Kassör)

Telefon: 070-531 71 45

E-post: kjell@evaldsbil.se

Ungdomsledare

(Cyklistrepresentant)

Amanda Wilhelmsson

Telefon: 072-505 87 11



Kvänums IF på Ungdoms EM

Här till vänster från Schweiz under 2022. Vilka vill med nu i år, 2023?

Häng med på våra klubbträningar så har ALLA chansen...

