



Kvånums IF

Tränings-/informationskalender
2021
www.kvanumsif.nu



Glädje, i Form, med Gemenskap,
håll Hälsan, Utvecklas



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 tillbaks 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.

Rekomenderas ej

- Lås, 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)

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

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 vrider.
- Om växlar 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

Pedaler

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



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

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 träningstights 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.



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. Kör man inte i samma klass går det låna av varandra, viktigt att då registrera detta på tävlingsplatsen. Klubben har oftast något chip att "låna" ut om ditt beställda inte hunnit komma*. Chip kan även hyras på respektive tävling, dock inget som lönar 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 Sportklassen. Här behövs det inget Chip.

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

Så här ser chipet ut...



Klubbuss

Kvänums 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 (se sista sidan).

Västgötacupstävlingar och ungdomar prioriteras och går före andra bokningar.

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

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 tävlar och vill utvecklas mer.

Mer fokus på teknik och uthållighet inför tävlingar, vi håller ett högre tempo och färre 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 12-14 & 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).

Pris för Träning- och tävlingsflit!

-Pokaler att kämpa om...

Onsdagsträningar från:

Vår = v.14 - v.24 (16 juni)

Höst = v.33 (18 aug) - v.39 (29 sept)

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 Tävlingsäsongen 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, Mikael Strand,
Tobias Johansson & Jonas Karlqvist

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 2020 eller under 2021: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: 460 kr

Tröja kort ärm: 400 kr

Senior (nedan är instegs-/basic sortimentet*)

Byxa med hängslor (Prof Lycra): 519 kr

Tröja kort ärm (Prof Quadri): 400 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 2021

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'.



Medlemsavgift för Kvänums IF

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

Ungdomsträning

Träningsavgift	180:-
Innan du betalar något bjuder vi alltid på 2st "testa-på-träningar".	

Vi rekommenderar licens inkl försäkring!

Licensavgifter (alla licensval på scf.se):

Nybjörjare 5-10 år (inget licenskrav för nybjörjarrace)	0:-
Pojk-Flick 10-16 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.

Frågor om tävlingsvärd, du kanske vill bidra som just Tävlingsvärd eller om du har några övriga frågor gällande tävlingar så kontakta: Jonas Karlqvist (se mer på sista sidan).



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
Mikael Strand
Telefon: 073-621 36 98
E-post: sbosmontage@hotmail.com

Ungdomsledare & Tävlingsvärd
Jonas Karlqvist
Telefon: 070-536 86 56
E-post: jonas.karlqvist77@gmail.com

Bussansvarig och "kontakt"
allmänna frågor.
Kjell Evaldsson
(Kassör)
Telefon: 070-531 71 45
E-post: kjell@evaldsbil.se

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

Facebook.com och sök på: Kvänums IF

