

# Program för ungdomar 6 - 16 år / 2012

## April

- 11 / Upptaktsträning - Komma igång! Vi känner på banor & cyklar
- 18 / Farträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan & pratar igenom våra cyklar m.m.
- 24 / Tävlings - Klubbmästerskap!  
**OBS!** Endast för 15:år & uppåt  
Information på kvanumsif.nu
- 25 / Träning - Inför 1:a Majloppet!  
Rätt banor, rätt växlar m.m.  
Frågestund om tävlingspremiären.

## Maj

- 1 / Tävlings - 1:a Majloppet!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 2 / Träning - Genomgång av 1:a Majloppet. Vad var svårast?
- 5 / Tävlings - Högalidensrace - Hjo!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 6 / Tävlings - Hökensåsrace - Tidholm!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 9 / Träning - Fartlek & "Rullåkning" på väg.
- 16 / Träning - Vi åker till evaldsmtb, dirtbanan.
- 19 / Tävlings - Billingeracet - Skövde!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 23 / Träning - Intervall.
- 30 / Tidsträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan.

## Juni

- 2-3 / Tävlings - Kattegatstouren Varberg!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 6 / Träning? Nationaldagen!  
Röd dag. Event. åker vi & tränar gemensamt på annan bana under dagen.
- 13 / Träning - Teknikövningar med balans & av/på cykeln.
- 16 / Tävlings - Ymerracet - Borås!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 17 / Tävlings - Borås CA - Borås!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 20 / Träning - Avslutningsstaffett. Prisutdelning och klubben bjuder på korv med bröd.

## Juli

### Svenska Mästerskapen!

SM är något klubben alltid deltagit i, begynnelsen var 1993 i Skövde. 2012 körs SM i Göteborg mellan den 22 - 25 Juli. Kolla [www.scf.se](http://www.scf.se) för inbjudan och mer info...

### Augusti

- 5 / Tävlings - Hallbyrundan - Jönköping!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 8 / Farträning, vi avslutar med *fika* i klubbstugan & pratar igenom sommaren.
- 15 / Träning - Backträning
- 18 / Tävlings - Mjölbybiken - Mjölby!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 19 / Tävlings - Huskvarna MTB - Huskvarna!  
Vi försöker alla att vara med *-Lycka till!*
- 22 / Träning - "Rullåkning" på väg samt ingående info om varför & hur!
- 29 / Träning - Vi åker till evaldsmtb, dirtbanan.


## September

- 5 / Träning - Fartlek med staffett.
- 8 / Tävlings - Gbg City MTB - Göteborg!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 9 / Tävlings - Dynamitracet - Uddevalla!  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 12 / Tidsträning, har vi förbättrat oss mot i april månad?
- 15 / Tävlings - XC - Vårgårda  
Vi försöker alla att vara med. *-Lycka till!*
- 19 / Träning - Seniorbanan i Oltorp.
- 26 / Träning - Poängjakt med avslutnings*fika* i klubbstugan.
- 29 / Tävlings - Vista Mountain - Huskvarna!  
Vi puschar varandra till start. *-Lycka till!*

## September

- 30 / Tävlings - Avslutningsstaffett Jönköping!  
*-Hur många ungdomslag anmäler vi?*

## Oktober

- 10 / Prisutdelning 18.30 för tränings-/tävlingsflit. Vi träffas på  i **KVÄNUM!** Vi testar i-Magic (träning) så ta med cykelskor, byxor & tröja.
- 26-28 / Cykelmässan i Jönköping. *Skall vi åka ner ett gäng tillsammans?*



### Kvänumsmästerskapen!

En landsvägstävling vi kör i juni månad, start & mål vid Evald's. Håll utkik på [kvanumsif.nu](http://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 / 4st = **Guldpokal**  
13st / 2st = **Silverpokal**  
10st / 1st = **Bronspokal**  
3st / 0st = **Varupris**

### OBS!

Totalt kör vi 19 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 Kvånum IF, 100 kr

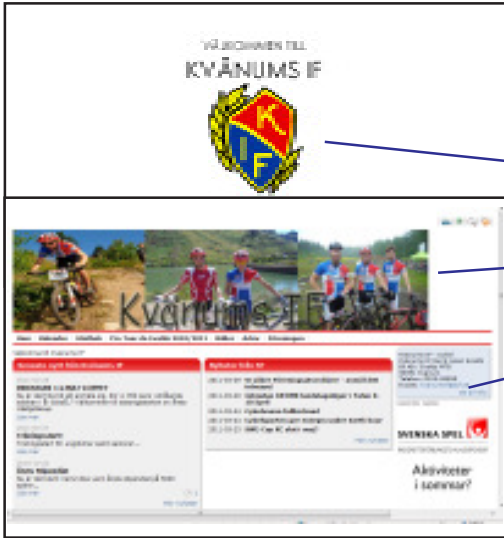
Träningsavgift 130 kr  
(2st "Testa-på-träningar")

Vi rekommenderar licens inkl. försäkring,

**Klass: Födda: Pris:**  
Nybörjare 02 - 06 50 kr  
(Inget krav på ovan licens för att tävla).  
Pojk-Flick 98 - 01 250 kr  
Pojk-Flick 96 - 97 250 kr  
(Engångslicens kan lösas vid respektive tävling = 125 kr)

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.

Inbjudningar, startlistor, resultat och nyheter m.m. hittar du även på Västergötlandscyklförbund. [www.vcf.nu](http://www.vcf.nu)

**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 2011 eller under 2012:års säsong får behålla tröjan gratis.

**Att köpa**  
För dig som vill ha ytterliggare träningsplagg finns tillhörande Kvånums IF byxa att köpa på Evald´s i Kvånum;  
Priser:  
Byxa utan hängslor: 300 kr  
Byxa med hängslor: 350 kr  
Tröja kort ärm: 350 kr

Väl mött hälsar vi i ungdomssektionen - Kvånums IF

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

E-mail / [kvanumsif@scf.se](mailto:kvanumsif@scf.se) Hemsida / [www.kvanumsif.nu](http://www.kvanumsif.nu)

# Ungdomsträning

# 2012



# www.kvanumsif.nu