



## **Hjo VK:s MTB-träning för barn och ungdomar.**

### **Allmän Info:**

Grupperna samlas kl 17.50 för att kunna köra igång kl 18.00.

Träningen håller på fram till kl 19.00 men kan ibland dra ut på tiden fram till 19.20, gäller främst svart grupp.

Förälder till barn måste se till att barnet blir inskrivet i närvarokort som finns vid samlingsplatsen.

I oktober börjar träningen kl 17.30 pga ljusförhållanden, samlas då 17.20.

### **Målsättning:**

Det ska framförallt vara roligt för barnen att cykla med oss i Hjo VK.

Oavsett om det är den sociala biten eller en pallplats på en tävling

som barnet har i sikte så ska vi göra vårt bästa i att stötta. Varken

klubben eller ledarna har några som helst krav på prestation oavsett ambition.

### **Förutsättningar:**

Deltagande barn och ungdomar måste känna sig trygga på cykeln i

normala förhållanden. Yngsta barnen bör även ha motsvarande

kapacitet att kunna cykla 10 km grusväg med vila. Det är inte så hårt

som det låter då motivationen ofta är den hindrande faktorn för små barn.

### **Indelning:**

På träningarna samlas vi alla först tillsammans för en genomgång och delar sedan upp oss i passande grupper, Blå, Röd och Svart.

För att alla barnen ska få ut så mycket som möjligt av träningen så är det viktigt att barnen hamnar i rätt grupp.

**Blå-** Här passar alla in som har förutsättningarna för att va med och cykla. Vi cyklar grusvägar och lättare stig och det är inga problem om man behöver gå i uppförsbackarna.



**Röd-** Här börjar vi cykla på lite snabbare på grusvägarna men tar det fortfarande lite lugnare i skogen. Vi utmanar lite mer på stigarna och tränar på att ta oss an olika hinder i skogen. Här bör barnen vara beredda på att det kan vara jobbigt att cykla ibland och att det inte är farligt att bli trött. För att gruppen ska fungera bra ser vi att i den här gruppen bör man kunna cykla ett kuperat elljusspår utan att behöva gå i backarna.

**Svart-** Här rullar det på ordentligt och gruppen stannar inte så mycket. Stort fokus på att cykla teknisk stig och att öva på olika specifika hinder. Vi kommer även testa på lite intervaller och få känna oss ordentligt trötta ibland.

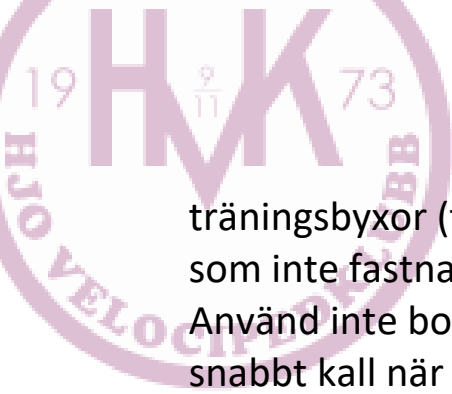
### **Utrustning:**

**Hjälm-** En hjälm godkänd för cykling är obligatorisk under all träning och tävling på cykeln. Det ligger på föräldrarnas ansvar att hjälmen sitter ordentligt på huvudet. Remmarna ska vara åtspända och hjälmen ska skydda pannan, inte sitta bak på huvudet.

**Cykeln-** Till en början spelar inte cykeln så stor roll så länge den är någorlunda anpassad till att cykla med på grusväg och lättare stig. Men barnen får det roligare och lättare om man har en cykel med flera (fungerande) utanpåliggande växlar. Däck anpassade för terräng som inte är för hårt pumpade. Cykeln måste ha bra fungerande bromsar. Det är att föredra en cykel utan fotbroms, då den ofta ställer till problem i skogen.

Det är jobbigt att cykla med för låg sadel, så pratade gärna med oss ledare om ni är osäkra på barnens sadelhöjd.

**Kläder-** Använd kläder efter årstid. Vi cyklar även om det regnar, kanske inte lika länge men vi ger oss ändå ut i regnet. Sommartid fungerar ett par korta byxor och en kortärmad tröja. 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, gärna långfingrade, för att skydda händerna om man ramlar. Händerna kan lätt bli kalla under vår och höst.

Klubben erbjuder ungdomarna att låna kortärmade cykeltröjor mot en deposition på 200 kr. Avgiften betalas till bg 394-1473, märk betalning med `Cykeltröja deposition + barnets namn`. När barnet sedan vuxit ur sin storlek kan man byta till en större. Slutar barnet träna med klubben lämnar man tillbaka tröjan och får sina 200 kr.

### **Medlemskap:**

När barnet fastnat för cykling med oss ser vi gärna att föräldrarna betalar in medlemsavgiften för ungdom på 250 kr till bg 394-1473 Ange namn och personnummer och mailadress på inbetalningen. Medlemmar täcks av Folksam's Idrottsförsäkring.

### **Tävling:**

Vi tycker det skulle vara kul om ditt barn vill prova på att tävla. Det finns klasser som passar alla. Allt från kortaste Nybörjarvarv till Elitklass. Nybörjarvarvet klarar alla barn att köra som är med på cykelträningarna.

Klubben står för alla avgifter i samband med tävlingar, startavgifter och licens. Vi ordnar nästan alltid transport med klubbens buss om man vill följa med på tävlingarna som är längre bort.

### **Övrigt:**

Om du som förälder känner att du vill hjälpa till att hålla banan i fint trim så finns det ofta behov av att räfsa bort kottar och annat skräp på banan. Kontakta ledarna så ser vi till att det kommer med räfsor till träningen.

Vill du som förälder cykla med ditt barn så är det välkommet, då det kan behövas en hjälpande hand ibland.