



INFOBLAD HT-2022

FAMILJETRÄNING MTB

På familjeträningen får barn och vuxna möjlighet att röra på sig tillsammans med fokus på cykelteknik. Vi cyklar mest på stigar och grusvägar med målet att ha roligt. Lämplig ålder är från ca 6 år och uppåt. Som barn bör du kunna cykla utan problem på plan mark och gilla skogens alla utmaningar.

KIF Toredal är en ideell förening med få ledare och för att kunna bedriva våra träningar behöver vi ofta ta hjälp av er föräldrar. Hur självständigt barnet är styr hur stort ansvar du som förälder behöver ta under träningen. De yngre barnen behöver ofta mycket hjälp och för dem är det viktigt att ha dig som förälder med sig. Äldre barn som klarar sig själva får såklart vara med och träna utan förälder eller kanske i olika grupper.

Vi har tre olika teknikgrupper:

GULD: För de yngsta, nybörjare och för de med små hjul (16"-20"). Här tränar vi på grunderna i teknik och balans genom att göra olika övningar på plan mark samt cyklar korta slingor i skogen med olika naturliga småhinder som rötter, stenar och smådiken.

SVART: För de som cyklat ett tag i skogsmiljö, gillar lite mer utmanande stigar, orkar cykla lite längre (flera kilometer) och minst har en 24"-cykel. Teknik- och balansträning genom olika övningar på plan mark, på olika stigar, över olika lite större naturliga hinder samt uppför och nedför. Här cyklar vi längre slingor men stannar ofta för att diskutera vägval, teknik osv.

VIT: För de som har en god generell grund i mtb-teknik och klarar av de flesta typer av stigar, terräng och hinder och orkar cykla långt utan att stanna.

Vi cyklar på stigar och grusvägar och gör bara korta "teknikstopp". Cyklar i storlek 26" och uppåt.

Indelningen i grupper är mjuk och flexibel och görs med målet & förhoppningen att alla barn ska hitta glädjen i att cykla i skogen.

DISTANSTRÄNING MTB

Denna träning riktar sig till alla som gillar att cykla lite längre utan att stanna med målet att bli lite flåsig och trött mellan varven. Den passar vuxna och äldre självständiga barn som vill utmana sig själva, gillar att bli trötta och kanske vill prova något mtb-lopp under året. Vi cyklar olika turer på grusvägar, stigar och lite asfalt och stannar bara några gånger för att prata och pusta lite. Vi siktar på att cykla en runda på ca 20-30 km med start vid Ersboda. Avslut på rundan kan ibland bli på annat ställe i Ronninge. Det är bra att ha med sig lite energi, vatten, extraslang och verktyg. Träningen kommer att planeras och ledas av olika ledare/vuxna.

TRÄNINGAR

En vardagkväll i veckan

Familjeträning

Löpning/cykel eller

Swimrun/Triathlon

Tid: 18.15 - 19.15

Bubblan eller Ekbacken

Utrustning:

Oömma kläder, cykel, hjälm, idrottsskor samt vattenflaska.

Vid swimrun/triathlon även badkläder och handduk.

En helgdag i veckan:

Familjeträning MTB

Tid: 09.45 - 11.00

Ersboda 4H-gård.

Distansträning MTB

Tid: 11.00 - ca 13.00

Ersboda 4H-gård.

Utrustning:

Cykel (MTB), hjälm, fika, extraslang, verktyg samt vattenflaska.

För aktuella datum:

www.laget.se/KIFToredalTriathlon

För varje träning och aktivitet skapas ett evenemang på Fb-gruppen *Kamrat- och Idrottsföreningen Toredal*. Klicka gärna i "kommer" om ni tänker delta.

På www.laget.se/KIFToredalTriathlon finns säsongskalender samt en del annan information.

Följ oss gärna i sociala medier



#KIFToredal

LÖP- OCH CYKELTRÄNING PÅ BUBBLAN

Dessa träningar passar alla små och stora som vill röra på sig tillsammans. Vi värmer upp en liten stund tillsammans följt av cykling och/eller löpning över hinder och hopp. Som avslutning brukar vi cykla en runda eller löpa en "trailrunda" i skogen. Fokus ligger på rörelseglädje, teknik och balans och en del styrka. Vi som förening ställer inga krav på deltagande eller prestation. Vi tränare leder träningen men alla är med på det de vill och kan. Hur självständigt barnet är styr hur stort ansvar du som förälder behöver ta under träningen. De yngre barnen kan behöva ganska mycket hjälp och för dem är det viktigt att ha dig som förälder med sig under träningen. Äldre barn som klarar sig själva får såklart vara med och träna utan förälder.

Vill du som förälder stötta på annat sätt finns det ofta något hinder som behöver passas och efteråt uppskattas hjälp med att bära tillbaka saker till förrådet.

Så här gör du om du vill bli medlem:

Skicka ett mejl till kiftoredal@gmail.com där du uppger namn, personnummer, 10 siffror (endast barn) samt telefonnummer till blivande medlemmar.

Betala in avgiften på KIF Toredals Bg 160-0071 (Handelsbanken). Som medlem ansluts du till vår sida på Laget.se och får utskick mm till din mejl.

Om du redan är medlem räcker det att du betalar medlemsavgiften och skriver ett meddelande vilken familj eller vilket barn det gäller.

Årsavgifter 2022

Barn 150 kr, Vuxen 250 kr, Familj 500 kr.

Stödmedlemskap: 100 kr eller valfritt belopp.

I medlemskapet ingår alla träningar och aktiviteter, en grundläggande försäkring samt 10% rabatt på Cykeltjänst.

Våra sponsorer:

CYKELTJÄNST
S I N C E 1 9 5 2



Hyttnäs Bygg AB

Jonassons Mät & Bygg AB



KVIST TRÄDFÄLLNING AB



Rönninge Backyard Run

22 okt, kl.9-21.

MINI-BACKYARD

kl.14.00

Styrelsen:

Joakim Nyberg (ordförande)
Anders Appelsved (ledamot)
Malin Nyberg (kassör)
Daniel Karlsson (ledamot)
Joan Ljungqvist (suppleant)

Tränare/ledare:

Joakim Nyberg
Malin Nyberg
Anders Appelsved
Jim Christoffersson
Fredrik Larsson
Joan Ljungqvist

I år kommer vi även att försöka introducera några av våra äldre barn i rollen som hjälptränare.

Kontakta oss:

e-post: kiftoredal@gmail.com