Träningsinfo säsong 2019

Tid: Tisdagar 18.15 - 19.30

Plats: Bergsvallen på BSK, Bergsbyn

Första träning: Tisdag 14:e maj

Kostnad: 200 kr deltagaravgift samt 200 kr i medlemsavgift.

## Gruppindelning

Grön grupp (nybörjargrupp)

Ambition: Tycka det är roligt att cykla i skog och mark. Testa mindre hopp och trix. pumptrack.

Ålder: Från det år man fyller 7 år

Föräldraåtagande: Körs ej om vi inte får fler ledare. Hjälptränare 2 tillfällen. Hämta och lämna vid träning. 1 byggdag vår eller höst.

Krav: Kunna cykla 5-7 km på jämn skogsstig, kortare, mindre branta backar uppför och utför.

Träningsområde: BSK, Pumptrack, stigar kring eljusspår, elljusspår, Selma-cross.

Den här gruppen körs ej om vi inte får fler ledare. Vi behöver två huvudtränare.

Träningstillfällen: 1 ggr/vecka under vår- och hösttermin.

Blå grupp

Ambition: Vilja cykla svårare stigar, hopp och trix.

Ålder: 8 - 10 år

Antal deltagarplatser: 10

Föräldraåtagande: Hjälptränare 2 tillfällen. 1 byggdag vår eller höst.

Träningstillfällen: 1 ggr/vecka under vår- och hösttermin.

Krav: Kunna cykla 7-10 km på stenigare skogsstig, lite längre brantare backar uppför och utför.

Träningsområde: Utöver ovan, Rönnlundberget, Vitberget.

Röd grupp (Tävlingsgrupp)

Ambition: Tuffare konditionskrävande och tekniskt utmanande. Vilja/kunna tänka sig att delta i tävlingar.

Ålder: >10 år

Antal deltagarplatser: 10

Föräldraåtagande: 1 byggdag vår eller höst

Träningstillfällen: 1 ggr/vecka under vår- och hösttermin.

Krav: Kunna cykla 20 km på stenig skogsstig, svårare terräng, branta backar uppför och utför, klättringar. Hitta själv efter markerad led. Utöver ovan Kraftloppspåren, Vitberget.