



VÄLKOMMEN TILL  
BERGSBYNS SPORTKLUBB!

# MOUNTAINBIKE



# VARMT VÄLKOMMEN!

Vi är väldigt glada att du bestämt dig för att bli deltagare i vår förening. Föreningens ambition är att kunna erbjuda verksamheter för alla åldrar, där alla är välkomna i syfte att vara en viktig del i människors meningsfulla och aktiva fritid. Vi erbjuder fotboll, gymnastik och mountainbike. Föreningens värdegrund ska genomsyra all vår verksamhet, där värdeorden **“Glädje, gemenskap och mod”** är förankrade hos deltagare och ledare.



**GLÄDJE**



**GEMENSKAP**



**MOD**

## OM FÖRENINGEN

Idag har föreningen ca 680 medlemmar, varav ca 300 av dessa är aktiva deltagare. Föreningen har en anställd kanslist, Nils Holmberg, som arbetar alla vardagar i veckan. Nils sköter bland annat det administrativa i föreningen och dagligt underhåll av lokaler och anläggning.

Bergsbyns SK har verksamhet inom Fotboll, Mountainbike och Gymnastik. Vi är huvudarrangör av Kraftloppet, ett arrangemang som består av 3 stycken lopp (skidor, MTB och löpning).

Bergsbyns SK är ansvariga för all skötsel av elljusspåret i Bergsbyn och Klintenspåret, Klintenleden, ishockeyrinken samt renovering och skötsel av Bergsvallen.

## ATT VARA DELTAGARE

För att delta i föreningens verksamheter så ska varje deltagare betala medlems- och deltagaravgift.

### Medlemsavgiften för år 2019 är:

<b>Stödmedlem:</b>	100 kronor
<b>Enskild medlem:</b>	200 kronor
<b>Familjemedlem:</b>	400 kronor

I medlemsavgiften ingår bland annat en försäkring för allt deltagande i föreningens regi.

### Deltagaravgiften för Mountainbike år 2019 är:

<b>Alla grupper:</b>	200 kronor
----------------------	------------

*Fakturor för medlemsavgift och deltagaravgift skickas ut via laget.se och skall betalas till Billogram.*

---

## ARBETSINSATS

Föreningen strävar efter att alla ska ha möjlighet att delta i våra olika aktiviteter och att ha så låga avgifter som möjligt. Det krävs väldigt mycket arbete att driva en idrottsförening, både ekonomiskt och fysiskt. Därför är vi som alla andra föreningar beroende av ideellt arbete för att kunna överleva och fortsätta utvecklas.

### Under 2019 ska varje deltagare (eller förälder):

- Ställa upp som funktionär i minst ett av Kraftloppet's tävlingar.
- Ställa upp som funktionär vid behov under Föreningens Dag eller vid säsongsavslutning.
- Medverka under en "byggdag" då vi bygger nya banor och röjer sly.
- Sälja eller köpa sig fri vid det försäljningstillfälle som föreningen arrangerar.

## TEAM SPORTIA

Som deltagare i föreningen har man 15 % rabatt på all cykelutrustning hos Team Sportia. Genom att registrera sig som medlem hos Team Sportia och anmäla Bergsbyns SK som sin förening får föreningen bonus på alla våra medlemmars köp.

# TRÄNINGSGRUPPER

## 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

**Antal deltagarplatser:** 10 st

**Gruppen körs ej om vi inte får fler ledare, det behövs minst 2 ledare.**

**Träningsstillfällen:** 1 ggr/vecka under vår- och hösttermin

**Krav:** Cykla 5-7 km på x min, jämn skogsstig, kortare, mindre branta backar uppför och utför.

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

### Utrustning - Grön grupp

- Cykel
- Fungerande bromsar
- Fungerande växlar
- Pumpade däck
- Cykelhjälm
- Cykelhandskar
- Långärmad träningströja
- Gympskor (ej foppatofflor, stövlar, träskor)
- Vattenflaska

---

## BLÅ GRUPP

**Ambition:** Vilja cykla svårare stigar, hopp och trix.

**Ålder:** 8 - 10 år

**Antal deltagarplatser:** 10

**Föräldraåtagande:** Hjälptränare 2 tillfällen.

**Träningsstillfällen:** 1 ggr/vecka under vår- och hösttermin.

**Krav:** Cykla 7 - 10 (15) km på x min, stenigare skogsstig, längre brantare backar uppför och utför.

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

### Utrustning - Blå grupp

- Flerväxlad mountainbike i lämplig storlek
- Fungerande växlar
- Pumpade däck
- Cykelhjälm
- Cykelhandskar
- Långärmad träningströja
- Gympa-/cykelskor
- Vattenflaska (monterad) eller camel-back.

## **RÖD GRUPP (TÄVLINGSGRUPP)**

**Ambition:** Tuffare konditionskrävande och tekniskt utmanande.

Vilja/kunna tänka sig att delta i tävlingar.

**Ålder:** 10 år och uppåt.

**Antal deltagarplatser:** 10

**Föräldraåtagande:** 1 byggdag vår eller höst

**Träningstillfällen:** 2 ggr vecka, mån, ons/tors. 1 distanspass.

**Krav:** cykla 2 mil på x min, stenig skogsstig, svårare terräng, branta backar uppför och utför, klättringar. Hitta själv efter markerad led.

**Träningsområde:** BSK, Pumtrack, stigar kring eljusspår, elljusspår, Selma-cross, Rönnlundberget, Vitberget, Kraftloppspåren.

### **Utrustning - Röd grupp**

Flerväxlad bättre mountainbike i rätt storlek

Fungerande växlar

Pumpade däck

Cykelhjälm

Cykelhandskar

Långärmad träningströja

Gympa-, cykelskor

Cykelglasögon

Knäskydd

Cykelbyxor

Pannlampa/cykellyse/strålkastare

Vattenflaska/camel-back





## ATT VARA FÖRÄLDER

Vi vill att alla barn ska trivas i föreningens verksamheter. Du som förälder är en viktig förebild och kan därför också hjälpa till. Här är några tips och råd på hur du som förälder kan bidra till att ditt barn får en bra upplevelse:

- **Stötta ditt barn** i med- och motgång.
- **Visa intresse** för ditt barns idrottande.
- **Ha insikt** om och **respektera** föreningens värdegrund.
- **Heja** på alla barn i verksamheten.
- Låt **tränare och ansvariga** sköta sina uppgifter under träning och tävling.
- Se till att ditt barn har **rätt utrustning** för verksamheten.
- Se till att ditt barn **äter rätt och vilar** tillräckligt.

### VILL DU VARA LEDARE?

Bergsbyns Sk är en ideell förening och är beroende av ideellt arbete. Vi behöver alltid personer som är engagerade inom föreningen. Det bästa är att du kan själv välja vad du vill göra, kanske vill du vara ledare för ett lag? Ansvarig för lagets fikaförsäljning? Kanske är du bra på att baka och kan bidra med fika? Om du är intresserad av ideellt arbete för Bergsbyns SK kan du kontakta vår kanslist Nils Holmberg på kansliet@bergsbynssk.se.

## AKTIVITETER 2019

Nedan presenteras några av de aktiviteter som finns planerade för året samt vad som utförs under respektive aktivitet:

**Maj** - Städdag på Bergsvallen Framtagning av fotbollsmål, slyröjning, fastighetsreovering

**8 Juni** - Kraftloppet Mountainbike

**9 Juni** - Fotbollens dag (Alla lag spelar minst en match, fikaförsäljning, lotteri och övriga aktiviteter)

**V.25** - Fotbollsskola

**Augusti** - Försäljningstillfälle

**24 Augusti** - Kraftloppet Löpning

**September/Oktober** - Avslutning för alla deltagare

**Oktober** - Städdag på Bergsvallen borttagning av fotbollsmål, fastighetsreoveringar m.m

Slutligen vill vi ännu en gång välkomna er till Bergsbyns SK.

Vi hoppas att ni kommer att få stor glädje av föreningen och våra olika aktiviteter. Vill du veta mer om föreningen och vår verksamhet så besök gärna [laget.se](http://laget.se) eller vår Facebook sida.

» [Laget.se](http://Laget.se)

» [Facebook](#)

Har ni några frågor eller funderingar så är ni alltid välkomna att höra av er.

Email: [kansliet@bergsbynssk.se](mailto:kansliet@bergsbynssk.se)

Telefon: 0910-861 61

