

MTB 2023 Spårvägen CF

Lördagen den 15/4 kl 10.00 startar vi upp säsongens MTB-träningar för barn, ungdomar, damer och motionärer. Samling på parkeringen i Flottsbro 09:45 för avfärd kl 10:00.

Vi behöver bli fler ledare. Tala gärna med någon av våra befintliga ledare och cykla med på våra träningar. Det är en härlig gemenskap med likasinnade.

Föräldrar får gärna cykla med i barn och ungdomsgrupperna.

Träningsstider:

Alla sluttider är ungefärliga. Det kan bli förseningar på grund av punkteringar, tekniska problem och att turen tar längre tid än planerat.

- **Lördagar 10.00 Flottsbro – Alla grupper**
 - M1 kl 10-11:30
 - M2 kl 10-11:30 men kan bli 12.
 - U1, U2 kl 10-12:00
 - Dam 10-12:00
 - Motion 10-12:00
- **Tisdagar 18:30-20.00 Harbrostugan i Tullinge/Visättra i Huddinge – U1, U2, Dam, Vuxen**

I år kommer vi att alternera mellan Harbro och Visättra

 - Harbro 18/4 – 16/5
 - Visättra 23/5 – 12/9
 - Harbro 19/9 – 17/10

När träningen startar ska alla sitta på cykeln och vara klara för avfärd, så kom i god tid. Samling en kvart innan avfärd. Ta för vana att alltid kolla att cykeln fungerar kvällen innan träningen.

Kalender:

- 15/4 Start vårterminen i Flottsbro
- 20/5 Kristi Himmelfärdshelgen ingen träning
- 27/5 Gemensam utflykt till Bergs gård, hjälp behövs av föräldrar med biltransport
- 17/6 Avslutning vårterminen
- 19/8 Start höstterminen i Flottsbro
- 9/9 Gemensam utflykt till Bergs gård, hjälp behövs av föräldrar med biltransport
- 21/10 KM och avslutning i Flottsbro

ICE:

För att enkelt och snabbt kunna nå er föräldrar vid ev. olycka eller annat behov ber vi er skriva namn och mobilnummer på en bit tejp och sätta det på sidan eller insidan av ert barns cykelhjälm och gärna även ert barns namn synligt på framsidan av hjälmen.

Utrustning:

En ändamålsenlig MTB-cykel, hjälm och handskar samt funktionella kläder. Alla ska ha med vattenflaska och en passande reservslang till däck. Ledarna har med verktyg och pump. I U och vuxengrupperna kan man gärna ha med egna däckverktyg och pump för att lära sig.

Har cykeln inte plats för flaskhållare till vattenflaska kan man ha en vätskeryggsäck eller ha en flaska i ryggfickan om man har cykeltröja. Reservslangen kan man exempelvis ha i en sadelväska eller tejpa fast på sadelstolpen.

Har ert barn behov av medicin som exempelvis astmaspray, se till att den finns med och att informera dagens ledare.

Informationskanaler:

Föreningen har bytt administrativt system och använder nu SportAdmin. Ladda ner och använd appen för iPhone eller Android så ni kan hålla er uppdaterade.

Klubbens webbsida hittar du på <https://www.sparvagencykel.se>

Vi finns också på Facebook på "Spårvägen cykel" och "Spårvägen Flowtrail och XCO".

Medlemskap:

För att bli medlem i Spårvägen CF så behöver du göra en medlemsansökan och betala medlemsavgiften.

För barn och ungdomar som inte redan är medlemmar, vill vi att ni först gör en intresseanmälan så att vi kan säkerställa att det finns plats i lämplig grupp. Formulär för intresseanmälan finns på vår hemsida.

Klubbkläder:

Klubbkläder går att beställa vid tre tillfällen varje år, 2023 återstår två tillfällen.

- Omg 2 öppen mellan 27/3 - 16/4 Leverans V21
- Omg 3 öppen mellan 21/8 - 17/9 Leverans V42

Mer information på hemsidan.

Vi ses snart! // LEDARNA