

# MTB 2024 Spårvägen CF

Lördagen den **13/4 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.

Föräldrar får gärna cykla med i barn och ungdomsgrupperna.

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

## Tränings­tider:

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/Lida/Ekerö – U1, U2, Dam, Vuxen**

I år kommer vi att alternera mellan Harbro, Lida och Ekerö

- 13/4 – 30/4 Harbro
- 7/5 – 28/5 Lida
- 4/6 och 11/6 Ekerö
- Höstens platser och tider publiceras i SportAdmin

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:

- **13/4** Start vårterminen i Flottsbro
- **11/5** Kristi Himmelfärdshelgen ingen träning
- **15/6** Avslutning vårterminen
- **9-11/8** Läger i Högbo för U-grupperna och vuxna. U-grupperna har företrädare. Klubben betalar boende, kostnad för deltagare blir transport och mat. Mer info kommer.
- **17/8** Start höstterminen i Flottsbro
- **7/9** Gemensam utflykt till Bergs gård, hjälp behövs av föräldrar med biltransport
- **1/6** och **14/9** kör vi KM på den ordinarie träningstiden

## Informationskanaler:

Föreningen använder SportAdmin för att kalla till träning och aktiviteter. Ladda ner och använd appen för iPhone eller Android så ni kan hålla er uppdaterade. Ta som vana att bekräfta i appen om ni kommer eller inte så att ledarna vet hur många som förväntas till träningen.

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

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

## 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 däcken. 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.

## Medlemskap:

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. Vuxna kan göra en medlemsansökan direkt.

Efter att vi mottagit och behandlat intresseanmälan eller medlemsansökan får du ett mail med bekräftelse. Vi aviserar därefter medlemsavgiften, det gör vi ungefär en gång per månad så det kan ta några veckor innan du blir aviserad och det är helt i sin ordning. Du eller ditt barn kan testa på två gånger innan ni betalar medlemsavgiften.

Formulär för intresseanmälan och medlemsansökan finns på vår hemsida [www.sparvagencykel.se](http://www.sparvagencykel.se)

## Tävlingar och licenser:

Om ni planerar att tävla under säsongen, se till att lösa tävlingslicens i **god tid**. Licensansökan görs genom att logga in på <https://cykel.indta.se/>. Har du aldrig loggat in tidigare börjar du med att klicka på "Jag har glömt mitt lösenord/Ny användare".

Gå in på användarprofilen och börja med att söka ett UCI ID, därefter kan du beställa licens. Kan du inte logga in kan det bero på att fel mailadress är registrerad eller att du eller ditt barn/ungdom inte är registrerat i systemet. Maila i så fall [info@sparvagencykel.se](mailto:info@sparvagencykel.se) så hjälper vi till att lösa problemet.

## Klubbkläder:

Klubbkläder går att beställa vid tre tillfällen varje år, 2024 återstår två tillfällen.

- Omg 2 öppen mellan 25/3 - 14/4                      Leverans V22
- Omg 3 öppen mellan 26/8 - 15/9                      Leverans V44

Mer information på hemsidan.

Vi ses snart! // LEDARNA