

Gävle CAs MTB - ungdomsträning – 2024

Välkomna att träna MTB med Gävle CA! Träningen riktar sig främst till ungdomar och barn från 7 år och uppåt. Även yngre barn som vill prova på MTB är välkomna i sällskap av vuxen. Träningsnivån anpassas efter barnens erfarenheter och ålder genom uppdelning i olika fartgrupper. Vi har träningsgrupper för nybörjare och för mer avancerade cyklister.

Träningstillfällen

Vecka 17 - 38 med uppehåll under juli månad (vecka 27-31). Start den 22 april 2024.

Måndagar vid Skidstavallen, 18:00 – cirka 19:00.
Samling 17:50 för registrering av närvaro och dela upp oss i fartgrupper efter cykelförmåga. Ledarna bestämmer hur grupperna delas upp.

Tisdagar, *lokala Gästrikecupen med startgrupper i samtliga åldrar. Tränare från Gävle CA finns på plats från 17:30 vid de tävlingar vi själva arrangerar, dvs vid Skidstavallen och Åbyvallen.*

Information finns på hemsidan <https://gastrikecupen.se/>

Torsdagar, *den svarta träningsgruppen tränar intervaller och konditionsträning. Skidstavallen, 18:30 – cirka 19:30.*

Träningsavgift

Vi tar ut en träningsavgift på **100 kr/barn** utöver medlemsavgiften (läs mer om medlemskap nedan).

Under träningsperioden så tänker vi försöka köra några extra träningar lördag/söndag. Dessa träningar är tänkt att ske på lite olika platser i närområdet. (Tex Högbo)

Lördag eller söndag, ofta distanspass för den svarta träningsgruppen om det inte är tävlingshelg. Tid och plats aviseras via facebooksidan "GCA Gruppträning".

Gå in på "Gävle Cykelamatörer" samt "GCA Gruppträning" på Facebook och "gilla/följ" sidorna.



Ålder och fartgrupper

För att samtliga barn ska få ut så mycket som möjligt av träningstillfällena delar vi in barnen i fartgrupper. Svart, Röd och Blå fartgrupp. Syftet med fartgrupper är att barnen inom varje grupp ska cykla ungefär lika fort, på så sätt undviker vi att en del barn ibland måste stå och vänta medan andra barn inte känner att de hänger med. Killar och tjejer i olika åldrar blandas i de olika fartgrupperna. Tränarna bestämmer vilken fartgrupp barnen tillhör.

Att cykla i skogen är roligt! Vi vet dock av erfarenhet att mindre barn utan vana av skogscyklning kan känna viss olust och kanske i värsta fall bli avskräckt. Ni känner själva era barn och kan bedöma när de är mogna för skogscyklning. Tränarna inom Gävle CA rekommenderar att barnen är minst 7 år för att kunna medverka i någon av fartgrupperna.

Svart grupp: Ungdomar och barn som tränat MTB under några år och ofta tävlar aktivt på helgerna. De flesta i denna grupp är 13 år och uppåt.

Röd grupp: Barn som tränat MTB under ett eller ett par år och ibland även tävlar. De flesta barn i denna grupp är 10-13 år.

Lila grupp: Barn som cyklat några år med oss eller är vana vid att cykla i skogen och vågar sig ut från de allra enklaste stigarna. De flesta barn i denna grupp är 9-12 år.

Gul grupp: Barn som är lite mer vana vid att cykla i skogen och klarar sig själva på stigarna. De flesta barn i denna grupp är 8-11 år.

Blå grupp: Barn som börjat cykla i skogen och lärt sig trampa runt på enklare skogsstigar. De flesta barn i denna grupp är 7-9 år.

Knattegrupp: Barnen har just börjat cykla i skogen på otekniska stigar och ser fram emot att träffa likasinnade kompisar. Inga förkunskaper behövs och inga egentliga krav på cykel heller. Barn i denna grupp är oftast upp till 6-8 år. Det finns risk att denna grupp inte alltid är tränarledd. Barnens föräldrar måste närvara under hela träningen gärna med egen cykel. Observera information om utdrag ur belastningsregistret under avsnitt Föräldraengagemang.



Utrustningskrav och utrustningstips

Mountainbike utan fotbroms med väl fungerande bromsar och godkänd cykelhjälm med god passform är absolut krav!

För barn och ungdomar som cyklar i de olika fartgrupperna bör hjälm med hårt plastskal utan ventilation undvikas, sk. Skate- eller Dirt hjälmar. Anledningen är att de är tunga och blir varma när man svettas.



Ta med cykelvattenflaska med vatten (inte sportdryck). Cykelvattenflaskan ska sitta fast på cykeln i flaskhållare på ramen.

En förutsättning för oss tränare att kunna utveckla barnen som cyklister är att de har en ändamålsenlig och bra cykel. Barnens cykelupplevelse styrs mycket av att cykeln är lätt och har rätt storlek.

Montera bort eventuella stänkskärmar, lås, cykelstöd, pakethållare mm inför träningstillfällena!

Inga blankslitna däck. Se även till

Däckens lufttryck för cykling i skogen ska vara lägre än många tror. Ett lagom lufttryck för skogscyklning varierar beroende på bland annat cyklistens tyngd, åkhastighet, hjulens storlek samt cyklistens upplevelse. Ett lagom lufttryck varierar mellan 1-1,5 bar (14-20 PSI). Fråga gärna någon av tränarna om rätt lufttryck.



Cykelskor med clips och "SPD-pedaler" underlättar MTB cykling i skogen avsevärt och rekommenderas för de barn som är med i röd eller svart fartgrupp. Öva gärna hemma innan träning.

Ta med cykelslang. Slangen kan förslagsvis tejpas fast bak på sadelstolpen eller på ramen. Tränarna har övrig utrustning för att byta slang vid punktering.

För barn som kör i grön knattegrupp tillsammans med sina föräldrar är enda kravet godkänd cykelhjälm. Inget krav på cykeln, övrig utrustning, mm.

Medlemskap i Gävle CA

Kom gärna och prova MTB med oss! Vill ni efter några "prova på" tillfällen fortsätta träna med Gävle CA löses årsmedlemskap och betala träningsavgiften (100kr/barn och år). Mer information finns på Gävle CAs hemsida www.gavleca.se.

Föräldraengagemang

Vi uppmuntrar föräldrar att ta tillfället i akt och följa med barnen ut på träningstillfällena. Eller passa på att träna MTB tillsammans med andra föräldrar medan barnen är borta på sin egen träning!

För att skydda barn i deras idrottsmiljö införs den 1 januari 2020 krav på begränsat registerutdrag. Det innebär att ledare och andra vuxna inom svensk idrottsrörelse som har direkt eller regelbunden kontakt med barn är skyldiga att lämna ett begränsat registerutdrag ur polisens belastningsregister till sin förening.

Vi ber därför att samtliga vuxna som är eller kommer att engagera sig i vår barn och ungdomsverksamhet att gå in på scf.se och läsa om dessa nya riktlinjer samt ansöka ett utdrag ur belastningsregistret och visa upp för ansvarig i samband med våra barn och ungdomsaktiviteter.

Utdraget visas upp till Kjell Moberg i samband med ungdomsträningarna.

<https://scf.se/forbundet/begransat-registerutdrag-for-en-tryggare-idrottsmiljo-viktig-information>

Frågor och anmälan

Vid frågor skicka mail till gavleca@gmail.com

Anmälan görs via länk: [Anmälan till ungdomsträning](#)

På grund av stort intresse (och få ledare) så kan vi komma att behöva begränsa antalet barn per grupp. Detta för att kunna genomföra träningarna på ett bra sätt. Får vi tag i flera ledare kommer vi kunna ha flera grupper.

Anmälan senast: 19/4

Kontaktuppgifter tränare

Joakim Wanner	070 - 712 50 83, jowanner73@gmail.com
Sebastian Peterson	070 - 554 74 01, sebastian@angbatsbryggan.se
Ulric Sahlberg	073 - 089 45 66, ulric.sahlberg@gmail.com
Martin Carlsson	079 - 358 63 25, mrtncarlsson@gmail.com
Daniel Olsson	070 - 917 83 50, daniel.telemark@icloud.com
Fredrik Ekstrand	ekstrand.fredrik@hotmail.com
Fredrik Selin	070 - 616 29 04, fredrikselin@hotmail.com

Vi har ständigt behov av tränare. Hör av dig om du vill vara tränare i Gävle CA.

