

# Anmälan MTB-träning för barn vt 2025

Barnträningen startar måndag 28:e april kl 17:30 –  
18:30

Det blir träning under

7 måndagar under våren.

Träningsstillfällen är: 28/4. 5/5. 12/5. 19/5. 26/5. 2/6. 9/6(Avslutning)

Vi kommer i vår att ha träning anpassad för barn födda mellan 2011-2018.

Det kommer bli liknande upplägg som tidigare med grupper indelade utifrån ålder och kunskap. Antalet deltagare är begränsat och totalt hoppas vi kunna ha plats för ca 40-50 barn. **Platserna är begränsade utifrån tillgången på tränare/ledare**, fler som ställer upp ger större möjlighet för fler barn att få vara med och träna.

GRÖN grupp. Födda 2018-2017 Här kommer huvuddelen av träningspassen ske i nära anslutning till pistmaskingaraget vid skidspåret. Där behöver det finnas förälder eller annan vuxen ansvarig tillsammans med sitt barn som kan hjälpa barnen runt i skogen. Det kommer vara möjligt att som vuxen jogga med runt så cykel är inte ett måste. I denna grupp fungerar lite enklare cykel med fotbroms (bakåtbroms).

BLÅ grupp, Födda 2016-2014 kommer köra likt tidigare år med lite olika rundor i skogen med olika inriktning mellan passen. Här välkomnar vi också väldigt gärna föräldrar som kan följa med runt och hjälpa till men det krävs då cykel. Redan i denna grupp är cyklar av typen MTB med "bakåtramp" flera växlar och handbroms bak och fram ett krav för att träningen ska bli rolig och säker och effektiv.

RÖD/SVART. Födda 2013-2011 Gruppen för de äldsta barnen kommer det gå fortare i skogen och det kommer köras längres sträckor med varierande utmaning. Här är det bra om man har haft erfarenhet av cykling i skogen tidigare. Föräldrar är så klart välkomna här med. Denna grupp kan komma att delas i flera mindre grupper beroende på kapacitet och antalet tränare.

Vi kommer löpande att dela in och eventuellt flytta barn mellan grupperna för att vi ska kunna få till så bra sammansättning som möjligt utifrån kapacitet och förmåga. Detta gör träningen roligare för alla. Målet vi har är att ha minst 2 ledare med i varje grupp. Just nu är vi 5 ledare. Så vi vill jättegärna ha fler föräldrar som kan ställa upp och hjälpa oss träna och ha roligt tillsammans med våra barn i skogen!

**Om ni kan tänka er vara med och hjälpa oss så skriv det i anmälan!**

Testa några gånger, därefter ser vi i LCK att ni löser medlemskap för ert barn. Det kostar 50:- och görs via <https://idrottonline.se/LidkopingsCK-Cykel/> Löser man medlemskap är man också olycksfallsförsäkrad via klubben.



# Anmälan MTB-träning för barn vt 2025

Viktigt att tänka på:

- Hjälms (Hjälms ska vara **tydligt märkt** med barnets namn samt ett mobilnr. till vårdnadshavare, hjälm ska helst ha svart spänne)
- Vattenflaska (fylld innan träningen)
- **Att cykeln är i gott skick!** blir mycket säkrare och roligare om växlar och bromsar fungerar som det ska. Se till att testa inför varje träning!
- Skärmar och lösa lås mm är bäst att lämna hemma då risken att dom försvinner i skogen eller hamnar i vägen är stor.
- Har cykeln stöd så rekommenderas att man buntbandar fast detta då det annars kan bli en fara om det hänger ner och riskerar fastna i rötter mm.

Fler tips och annat bra att tänka på kommer skickas ut efter ni anmält er.

För att anmäla ditt barn. Skicka nedan information till [anmalan.LCKbarn@outlook.com](mailto:anmalan.LCKbarn@outlook.com)

Invänta bekräftelse för att se att ert barn är anmält.

Barnets namn:

Barnets personnr:

Adress:

Målsman tel:

Målsman mail:

