

# Anmälan MTB-träning för barn vt 2023

Barnträningen startar måndag 17:e april kl 17:00.

Det blir träning under 8 måndagar under våren samt separat inbjudan om deltagande i 1:a maj loppet i Kvänum på 1:e Maj.

Träningstillfällen är: 17/4. 24/4. 8/5. 15/5. 22/5. 29/5. 5/6. 12/6(Avslutning)

Vi kommer nu i vår att ha träning anpassad för barn födda mellan 2017 och 2010.

Det kommer bli 3 grupper indelade utifrån ålder och kunskap. Totalt kommer det finnas plats för ca 30 barn.

I gruppen för de yngsta (2017-2016/15) så 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.

Mellangruppen (2015-2013/12) kommer köra likt tidigare år med lite olika rundor i skogen med olika inriktning mellan passen. Här välkomnar vi också gärna föräldrar som kan följa med runt och hjälpa till men det krävs då cykel.

Gruppen för de äldsta barnen 2010-2012/13) kommer det gå lite fortare i skogen, där är det bra om man har haft lite erfarenhet av cykling i skogen tidigare. Föräldrar är så klart välkomna här med.

Det kommer finnas 1-2 ledare med i varje grupp men vi vill gärna ha fler föräldrar som hjälper oss!

Finns det många föräldrar som är cykelsugna så är det möjligt att vi kan få till en motionsgrupp som kör samtidigt som barnen.

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.

## Viktigt att tänka på:

- Hjälms (Hjälms ska vara tydligt märkt med barnets namn samt ett mobilnr. till vårdnadshavare)
- Vattenflaska (fylld innan träningen)
- Att cykeln är i gott skick! blir mycket säkrare och roligare om växlar och bromsar fungerar som det ska.



# Anmälan MTB-träning för barn vt 2023

Skicka nedan information till [lidkopingsck@hotmail.com](mailto:lidkopingsck@hotmail.com)

Invänta bekräftelse för att se att ert barn är anmält.

Barnets namn:

Barnets personnr:

Adress:

Målsman tel:

Målsman mail:

