



2022

IKHPs gruppindelning vid MTB-träning

För att alla ska ha så roligt som möjligt och utvecklas på ett bra vis med grundförutsättningarna som utgångspunkt delar vi in deltagarna på våra träningar i olika grupper. Det är ditt ansvar att tillsammans med tränarna se till att du eller ditt barn hamnar i rätt grupp. Om du känner dig osäker är det bättre att börja i en lättare grupp och sedan gå upp i nivå, att börja med för svår cykling kan göra att man tappar sugen.

Tänk på att när någon skall byta träningsgrupp så skall tränare i nuvarande grupp och den nya gruppen tycka att det är lämpligt.

Svart grupp (elit):

Gruppen för de snabbaste och de som har cyklat några år. Tempot är högt och övningarna svåra. Svarta gruppens träningar kan ofta ta lite längre tid än en timme i anspråk.

Rekommenderad ålder: från ca 15 år

Mål i svart grupp. Träningsschema, Koll på träningsstermer, fokuserar på tuff träning där vi använder oss av alla de svåra nedfarterna.

Mål att komma ut o tävla regelbundet, Sätta upp nya tekniska utmaningar, Lära sig meka det som är viktigt på tävling.

Ledare: Anders Ljungberg, Tobias Andersson

Röd grupp:

Gruppen för dig som kör tävlingslik träning med en blandning av teknik, intervall, snabbhet och lek. Rekommenderad ålder: ungdomar från ca 13 år med erfarenhet av tävlingar.

Mål: Få upp en snabbhet och säkerhet på stig som gör att man känner sig mycket trygg

Ledare: Benny Andersson, Göran Johansson

Brun grupp:

I den bruna gruppen cyklar våra vuxna motionärer. De har cyklat ett tag och tycker att det är roligt med lite fart. I den här gruppen är det bra om du har lite erfarenhet från cykling sedan tidigare.

Mål i gruppen: Bli säkrare i cykeln, och lära sig olika tecken vid klungcykling, öka på de tekniska kompetenserna och lära känna nya cykelkompisar

Ledare: Martin Skjöldebrand, Henrik Bergström

Rosa grupp:

Vuxna nybörjare är varmt välkomna till vår rosa grupp som finns till för dig som ska börja cykla MTB. Vi kör enklare stigar och anpassar fart efter kamrat. Både damer och herrar är välkomna.

Mål i gruppen: Bli säkrare i cykeln, lära sig olika tekniker och klara olika varianter av hinder och lära sig olika tecken vid klungcykling.

Ledare Mårten Höglund, Jenny Eneroth

Lila grupp: (Mörklila och ljuslila vid behov)

Den lila gruppen passar dig som gillar träning med en blandning av teknik, intervaller, snabbhet och lek.

Rekommenderad ålder: Från cirka 10-11 år med lite erfarenhet från tävlingar.

Mål i gruppen Börja Uppmuntra till att åka på fler tävlingar, Hoppa trä hoppen, Hoppa över bräda i sidled, Cykla uppför ABC, Cykla lift rännan till gamla bron, Cykla rundbana EM gamla slalombacken, Cykla på bakhjulet 4 meter, Cykla ner droppet jämte scenen, Cykla över stockliknande hinder (Bunny hoppa), Droppet EM banan

Ledare: Jens Pettersson, Anders Fred, Albin Pettersson



Blå (Mörkblå och ljusblå vid behov)

Gruppen där det blir mer cykling med fart, mer övningar och korta varv banor där vi testat olika utmaningar. Ofta delar vi gruppen i två efter halva träningen för att kunna tillgodose behoven hos alla som är med.

Mål i gruppen: Rundbana på EM banan toppdelen, Gula röret slingan, Rotstigen, Korta serpentinerna, Rundbana grillplatsen, Sladd Övningar, Bak- och framhjulsluft

Mål att klara i mörkblå grupp:

Klara rundbanan på EM toppdelen inkl. stora droppet utan att sätta ner fötterna, Klara Britt-Maries dropp, Klara hoppa i sidled på cykeln stillastående

Ledare: Stefan Stolpe, Marcus Hugosson, Filip Klintgärde, Jacob Kiland

Gul grupp: (Mörkgul och ljusgul vid behov)

Den här gruppen lägger mycket fokus på rätt teknik vid växling och rätt bromsteknik samt olika övningar för att få till en riktigt bra grund i MTB-cyklingen.

Rekommenderad ålder: Från 7 till 11 år, vi ser gärna att en förälder följer med de yngsta i gruppen.

Cykelstorlek: barnets cykel bör vara 24"

Mål att klara cykla hela blåa slingan, samt att sladda på grus/gräs, Hantera alla växlar, hoppa av och på cykeln från båda sidorna

Ledare: Bo Hultstein, Joacim Pettersson, Jakob Jarl, Mattias Arvidsson

Grön grupp:

Du fyller 6 år eller mer under året. Gruppen där vi försöker hålla oss rullande under lekande former under en timme. Fokus ligger på att ha roligt och hitta på massor av cykelbus.

Cykelstorlek: barnets cykel bör vara 20"

Mål: Lära sig bromsa med fram/bakbroms, hoppa på cykeln, lära sig grunderna i att använda växlar, ha roligt på cykeln

Önskemål: medföljande förälder som löpare eller på cykel

Ledare: Johan Schildt, Håkan Öhlund

Vit grupp:

Gruppen för de minsta, där vi börjar redan med små cyklar

Här är det krav på att föräldrar är med hela tiden. Vi cyklar en stund, eller så kollar vi andra intressanta ting i skogen. Extremt mycket lek och naturupplevelse.

Denna grupp ligger på is tills vidare, detta på grund av ledarbrist

Så årets cykelträningar börjar i grön grupp, och cykeln bör vara 20 tum storlek.

Vid frågor kontakta

Andreas Sandin 0707-995833