



Trollhättans Skid o Orienteringsklubb

**Uppstartsmöte
barn/ungdoms MTB
2021**

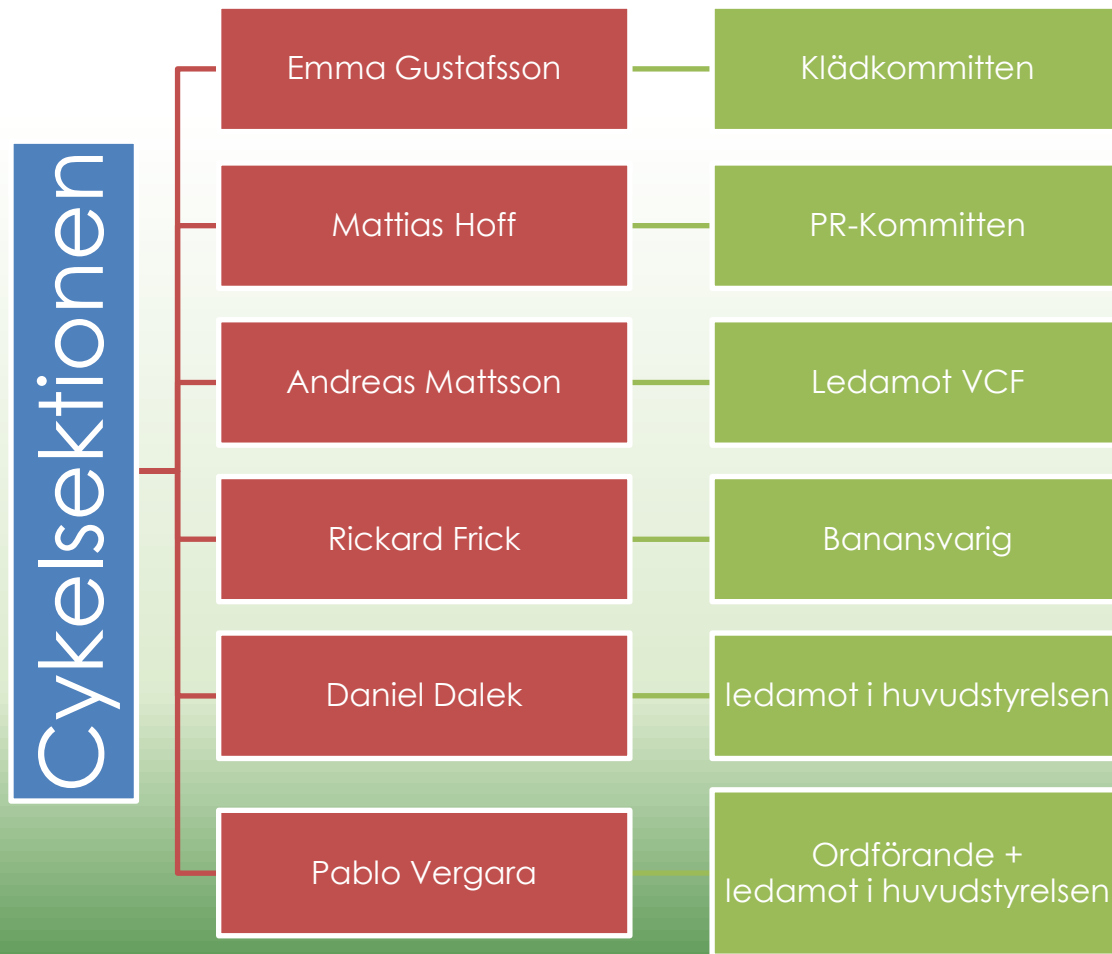


Introduktion

- **Trollhättans SOK**
 - Orienteringssektionen
 - Cykelsektionen
 - Skidsektionen

- **Våra Mål**
 - barn utomhus
 - cykla i skogen
 - alla får vara med!

Cykelsektionen



Våra grupper

- **Grön grupp 1-2-3**

- Här börjar man om man är ny på MTB och inte så stor. För att vara med i Grön grupp måste man kunna cykla på cykel med trampor.
- I grön grupp **måste** varje barn alltid ha med sig **en** vuxen under träningen.

- **Blå grupp 1-2**

- Hit kommer barnen när de blivit mer vana i skogen och kan hantera växlar och bromsar.
- Här behöver man minst ha 24" cykel för att hänga med.
- Föräldrar får gärna hänga med men det är inget krav.

- **Röd grupp 1-2**

- Nu börjar vi köra lite längre och mer avancerad stig.

- **Svart grupp**

- Detta är vår ungdoms/junior grupp. Många av ungdomarna tävlar, men det är inget krav.

- **Nybörjargrupp äldre barn/ungdomar**

- Här får man börja om man är ny men är lite äldre och kan cykla. Man har dock inte cyklat i skog och terräng tidigare.
- Fokus på teknik i denna grupp
- Här kan man även få börja för att vi ledare ska få en bild av hur man hanterar sin cykel innan man flyttas ut in någon av de andra grupperna.

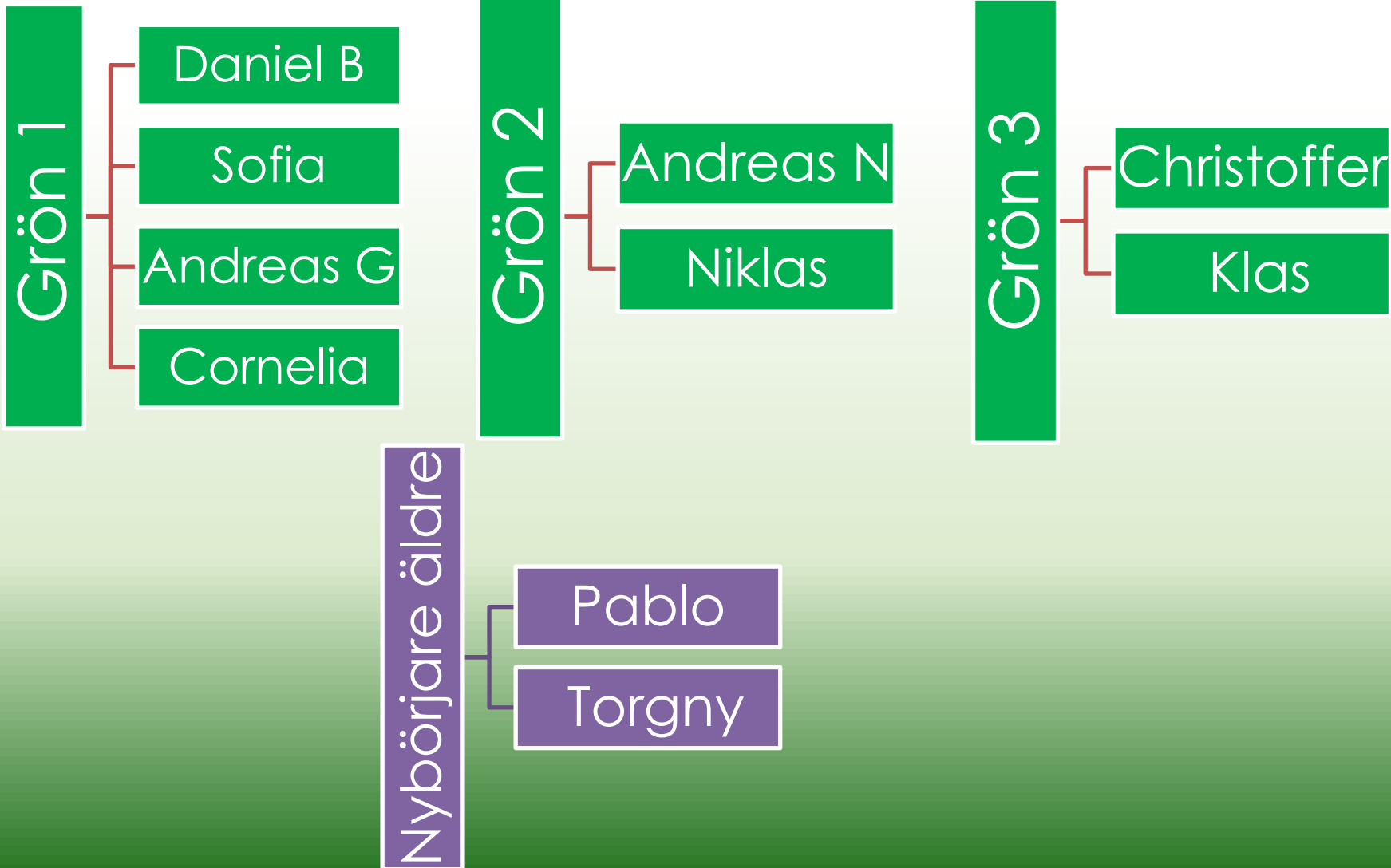
- **Tjejgruppen Ny 2021!**

- Här samlar vi klubbens MTB tjejer i åldrarna 9-14 år.
- Vi vill ge dem mer sammanhållning än att vara utspridda en och en i olika grupper. Vi anpassar oss så alla skall kunna utvecklas efter sin förmåga!

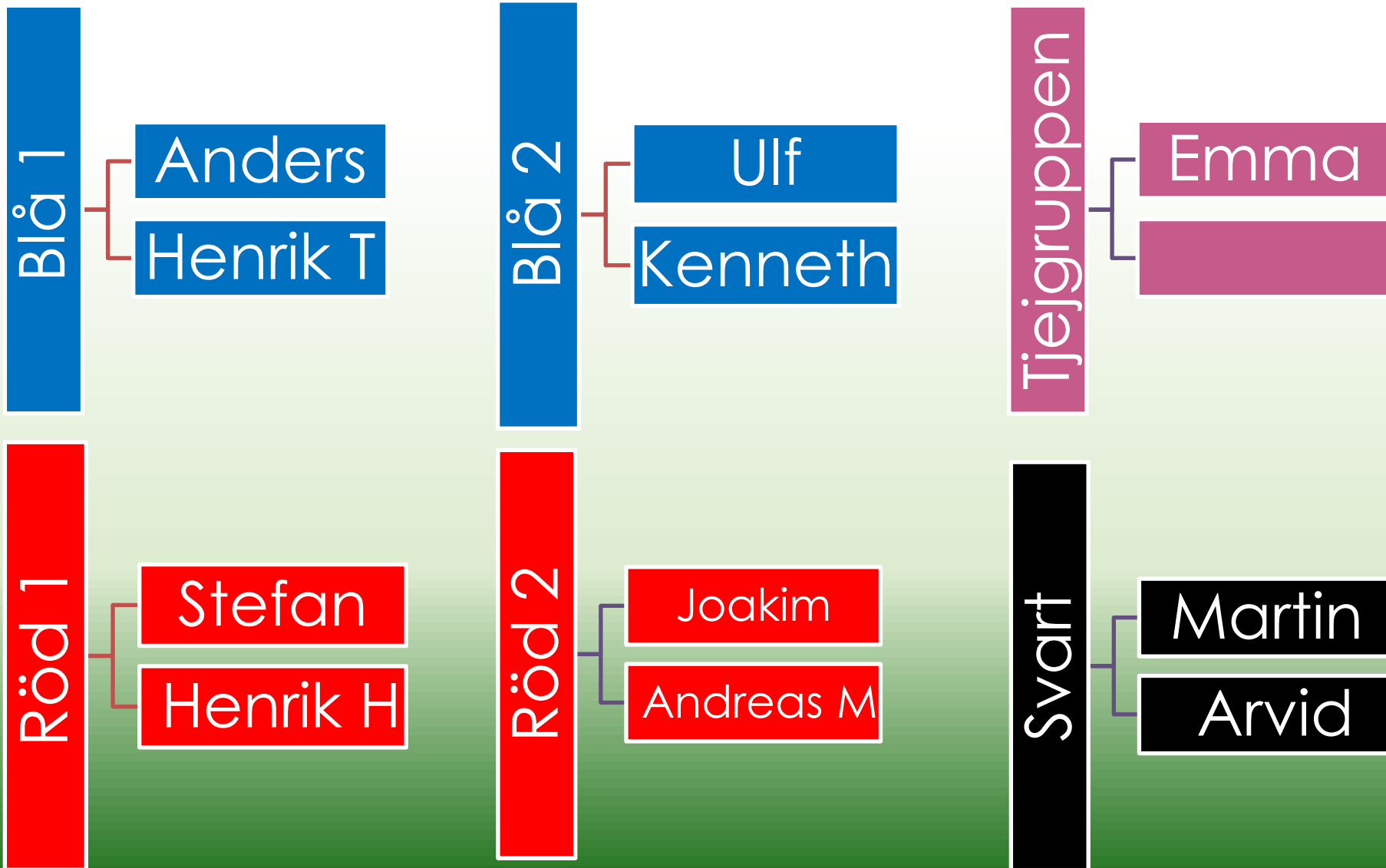
Gruppindelning

- Alla barn som varit med tidigare börjar i den grupp de slutade i höstas.
- Nya barn har fått information om grupp i välkomstmail.

Ledare



Ledare





Information om våra träningar

- **Samling måndagar kl: 17.45 för alla grupper!**
 - Upprop och information
 - Röd 2 + Svart har även onsdagsträning. Info om det kommer separat.
- **Varje grupp har egen samlingsplats**
- **15 barn/2 ledare**
- **Träningstider ca:**
 - **Gröna grupp: 18.00-19.00**
 - **Nybörjare äldre barn 18.00-19.15**
 - **Blåa grupp: 18.00-19.15**
 - **Tjejgruppen 18.00-19.15**
 - **Röda grupp: 18.00-19.15**
 - **Svart grupp: 18.00-19.30**
- **Viktigt att säga upp sin plats så nya kan få plats!**



Vett och etikett i skogen

- Vi visar hänsyn mot alla i skogen
- Vi använder inte fula ord, nolltolerans
- Vi lyssnar på våra ledare
- Vi skräpar inte ned
- Vi hjälper varandra
- Vi är glada



COVID-19

- **Vi avvaktar nya restriktioner som skall börja gälla för idrotten 11 april.**
- **Vi vet inte vad de kommer innebära**
 - Kan blir hårdare och vi kanske måste skjuta fram starten.
 - Kan också bli lättare eller samma restriktioner.
- **Besked kommer nära inpå starten**



Tävlingar

Pga restriktionerna är läget för kommande tävlingar mycket oklart.

Men vi hoppas in i det sista på att de blir av!

- **Västgötacupen**

- Planen är att vi skall arrangera en deltävling 21/8
- Då krävs många funktionärer.

- **Ni som är intresserade av att tävla**

- maila till mtb@tsok.se så hjälper vi er

Föreningsengagemang



- **Ställa upp som funktionär vid arrangemang när de blir av**
 - helst två tillfällen/familj.
 - Listor finns vid måndagsträningarna
- **Gå på årsmöten/halvårsmöten**
 - Utan medlemmar ingen klubb!
- **Arbetsdagar**
 - 10 -11 april

Hemsidan och Sociala media



- [Trollhättans SOK](#)
 - Hemsidan, vår officiella informationskanal
- Facebook
 - [Officiell sida](#)
 - Alla kan se innehållet
 - [Medlemssida](#)
 - Endast medlemmar släpps in
 - [TSOK Cykel](#)
 - Endast för dem med koppling till cyklingen
- Instagram
 - Trollhättans SOK



**Vi ser fram emot en rolig
cykelsäsong!**

Tack för att ni lyssnade!

Vid frågor maila mtb@tsok.se