



Välkommen till gemensam cykelträning för ungdomar på den helt bilfria motorövningsbanan Arlandastad Testtrack 2 under 2020!



Stockholms och Upplands Cykelförbund har även i år hyrt motorbanan Arlandastad Testtrack 2 för gemensam ungdomsträning på cykel fem heldagar under 2020, den 18 april, 16 maj, 30 maj, 28 juni och 30 augusti samt tisdagkvällar 28 april, 26 maj, 9 juni, 23 juni, 4 augusti, 18 augusti och 25 augusti.



Gemensam ungdomsträning innebär att alla klubbar som tillhör Stockholms och Upplands CF är välkomna att ta med sina ungdomar till träning på banan. Minst en ledare per klubb måste dock delta och medverka vid träningen. Vi har ledare men alla kommer att behövas vid aktiviteterna.

Cykelträningen riktar sig till barn och ungdomar från 6 år, både sådana som redan cyklar och nybörjare.

Vi sammanför ungdomar från alla klubbar i grupper, gör olika övningar anpassade efter ålder och färdighet kombinerat med roliga aktiviteter och träningstävling på den helt bilfria banan. Flera tränings-grupper tränar samtidigt på olika ställen på banan med olika övningar, de äldsta även en del utanför banan. Det här är en chans att träffa jämnåriga cykelkompisar och ha en rolig dag på den bilfria banan!

Träningen kommer att genomföras på förmiddagen. Efter lunchpausen kör vi sedan korta tävlingar på banan i Arlandastad Cup, en träningscup i fem omgångar för alla ungdomar som tränar på banan.

Vi kommer även att ha en del aktiviteter kring cykling och hoppas få besök av kända cyklister för inspiration.

Cykelträning kan bedrivas både på asfalt för landsvägscyklning och på MTB i terrängen runt banan, det finns inga MTB-spår men terrängen är gles skog och kalhygge på sand och pinnmo så det går att köra.

Ta med egen cykel. Det måste inte vara en landsvägscykel, det funkar med MTB också. Vi kommer att ha några låncyklar som man kan testa för att se hur det är att köra på en riktig landsvägscykel

Kom ihåg att ta med matsäck, vatten, lämpliga kläder, cykel och hjälm. All träning sker på egen risk.

Föranmäl gärna att ni kommer och hur många ni blir via mail till hakan@smack.se så att vi kan planera. Information om träningen och referat publiceras på www.smack.se/ungdom Se till att alltid kolla där.

Heldags-träningar hålls 18 april, 16 maj, 30 maj, 28 juni, 15 augusti och 30 augusti.

Heldags-träningen pågår mellan kl 9:00 och ca kl 13:00, inklusive träningscupen Arlandastad cup.

Tisdagskvälls-träningar hålls 28 april, 26 maj, 9 juni, 23 juni, 4 augusti, 18 augusti och 25 augusti.

Tisdags-träningen pågår mellan kl 19:00 och kl 21:00. Ingen organiserad verksamhet för den yngsta gruppen på tisdagkvällarna, men de är välkomna att träna i medföljande vuxens sällskap.

Det är även i år gratis för alla barn och ungdomar att delta i träningen och träningscupen.

Banan ligger strax söder om Arlanda, adress Starrmossen 140, Rosersberg se: <http://goo.gl/maps/mxW91> Eftersom banan är helt avstängd och inhägnad är det viktigt att hålla tiderna för inpassering genom grinden.

Föräldrar är välkomna att hjälpa till vid träningen eller att ta en cykeltur på de fina vägarna i trakten. Det går också bra att köra några varv på banan när ungdomarna har paus i träningen.

Om banan:

Testtrack 2 är en helt avstängd motorövningsbana och utbildningsplats för Polisen söder om Arlanda. Asfaltbanan är 10 meter bred, med en 400 meter lång flygraka med 20 meters bredd. Banan har mycket fin beläggning, är något slingrig och endast måttligt kuperad. Det yttre varvet är 2,4 km långt och det finns ett inre vägområde som kan användas i kombination med det yttre varvet och gör att slingor på 500 m, 800 m samt en teknisk GP-slinga på 800m kan användas samtligt med träning på det yttre varvet. Det finns även en jättestor asfaltplan och ett par mindre vägar som kan användas.

Tillgång till samlingslokal och toalett under träningarna, dock ingen omklädning eller dusch, ej heller någon servering. Vattnet kommer från egen brunn och är inte bra, så medtag eget vatten att dricka.

Kontakt:

Frågor besvaras av Håkan Johnsson, SMACK, tel. 0703-55 50 85, hakan@smack.se

Cykelträningen har kommit till stånd genom ett samarbete mellan Arlandastad Holding och SMACK.

