



# Välkommen till gemensam cykelträning för ungdomar på den helt bilfria motorövningsbanan Arlandastad Testtrack 2 under 2023!



Stockholms och Upplands Cykelförbund har även i år hyrt motorbanan Arlandastad Testtrack 2 för gemensam ungdomsträning på cykel fem heldagar samt fem tisdagskvällar under 2023.

Vi fortsätter träningarna på samma sätt som tidigare år, med fler och mindre grupper, grupperna utspridda på banan samt förmaningar om att hålla avstånd, inte dela flaskor, inte spotta eller snyta sig i farten, etc. för att inte sprida någon Corona-smitta.

Man måste naturligtvis vara fullt frisk för att få delta vid träningarna.



Gemensam ungdomsträning innebär att alla ungdomar från klubbar i Stockholms CF och Upplands CF är välkomna till träning på banan. Minst en ledare per klubb bör 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 tränar cykling och sådana som vill prova på cykling.

**Heldags-träningar hålls 22 april, 13 maj, 11 juni, 13 augusti och 10 september.**

Heldags-träningen pågår mellan kl 9:00 och ca kl 13:00, inklusive träningstävling, samling kl 9:00!

**Tisdagskvälls-träningar hålls 2 maj, 30 maj, 27 juni, 1 augusti och 22 augusti.**

Tisdags-träningen pågår mellan kl 19:00 och kl 21:00 med samling kl 19:00! Ingen träning för den yngsta gruppen på tisdagskvällarna, men de är välkomna att träna i medföljande vuxens sällskap.

**Det är som vanligt gratis för alla barn och ungdomar att delta i träningen och träningscupen.**

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. Efter lunch kör vi ett kortare pass och sen någon kort träningstävling på banan, vi delar upp så att alla får vara med och tävla. Vi kommer även att ha en del aktiviteter kring cykling, ev. med besök av kända cyklister för inspiration.

Det här är en chans att träffa jämnåriga cykelkompisar och ha en rolig dag på den bilfria banan!

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 för de yngre, det funkar med MTB också. Vi har några låncyklar som man kan testa med 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.

Information om träningen finns på [www.smack.se/ungdom](http://www.smack.se/ungdom) på SMACKs Facebook och Upplands CFs Facebook. Se till att alltid kolla där inför träningarna.

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](mailto:hakan@smack.se)

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

