



Information om SMACKs aktiviteter och arrangemang, licenser, försäkringar, mm. samt nationella tävlingar och motionslopp säsongen 2021

Detta dokument innehåller information som normalt brukar ges vid Uppstartsmötet, direkt efter SMACKs årsmöte. I år blev det inget fysiskt årsmöte utan ett Teams-möte och inget efterföljande uppstartsmöte hölls.

Information om säsongen 2021 kommer istället i detta dokument, uppdelat under olika rubriker. Här finns mycket matnyttigt för dig som SMACKare, oavsett din ambition med cyklingen så läs igenom och klicka på länkarna för mer information.

Eftersom vi fortfarande har en pågående pandemi med restriktioner är läget för våra arrangemang ännu osäkert. Kolla alltid upp läget innan du åker på någon av våra träningsserier eller andra aktiviteter. Aktuell information hittar du på SMACKs hemsida, SMACKs Facebook och i Facebook-gruppen SMACK Tävling, träning, motion.

Om du tänker köra någon tävling eller något motionslopp, skriv i Facebook-gruppen, det finns säkert andra som vill hänga med. Samåkning och samordnat boende uppmuntras – och man har roligare tillsammans.

Träning 2021, se www.smack.se/traning

Klubben har träningar de flesta dagar i veckan, generellt gäller följande (se längre ner för ungdomsträning och paracykelträning).

Dagar och tider för landsvägsträning under landsvägssäsongen april – september är:

****NOTERA** att ändringar kan ske gällande uppsamling och startplats när restriktioner ännu är i kraft.

- Måndagar** Kl 17:30. Grillen/chillen med start från Cykelhuset i Väsby, lite snabbare distansträning 1,5-2 tim. Håll koll på Facebook-gruppen om passen.
- Tisdagar** Kl 19.00-21.00. Arlanda Testtrack. Teknikträning, GP-träning, Ungdomsträning, Paracykelträning och Prova-på verksamhet Paracykel. Öppet för alla, ung som gammal, alla får plats på banan.
- Onsdagar** SMACK-serien / Upplands Cup Lvg, start kl 19:00, se separat program.
- Torsdagar** MTB-serien / Upplands Cup MTB körs vissa torsdagar, se separat program.
Kl 18:30. Kortare intensiva pass. Ledarledd träning med lite intervaller. Start från Cykelhuset Upplands Väsby. Ca 1,5-2 timme i hög intensitet, alla kan var med. Läs mer på Facebook-gruppen.
- Lördagar** Kl 09.00. Distansträning, start från Cykelhuset Upplands Väsby, Ledarledd träning i olika fartgrupper

Ungdomsträning

Landsväg Arlanda Testtrack, tisdagar kl 19:00 – 21:00

MTB Se Facebook och hemsida för information om MTB-träningar.

Gemensam ungdomsträning

Genomförs på Arlanda Testtrack vissa helgdagar och tisdagkvällar under säsongen. Inbjudan med information om datum, mm. finns på www.smack.se/ungdom

Paracykelträning

Arlanda Testtrack, tisdagar kl 19:00 – 21:00. Paracykel-träning och prova-på verksamhet för funktionshindrade, ledare finns på plats.

Behov finns av fler medlemmar som kan tänka sig att vara tandempiloter för synskadade.

Våra träningsserier

Alla är välkomna att delta i våra träningsserier, ingen licens krävs men rekommenderas. Serierna ger bra träning, spännande tävling och trevligt umgänge med cyklister från SMACK och andra klubbar.

SMACK-serien/Upplands Cup LVG 2021

Vår populära träningsserie på landsväg fortsätter, i år planerad att genomföras i 19 omgångar från den 7 april till den 31 augusti med uppehåll under juli månad. Serien arrangeras på onsdagkvällar (ibland tisdagkvällar) av SMACK och 10 grannklubbar i norra Stor-Stockholm och Uppland på olika banor. Den är ett bra träningstillfälle och en pulshöjare mitt i veckan och alla kan vara med och köra, ung som gammal och oavsett ambitionsnivå.

Serien består av 9 tempo, 2 partempo, 1 bergstempo, 3 GP-lopp, 3 linjelopp och 1 sprinttävling.

Läs mer i Inbjudan och program som ni hittar på hemsidan, se www.smack.se/smack-serien

SMACK MTB-serien/Upplands Cup MTB 2021

Vår MTB-serie bara växer och blir mer och mer populär. I år planeras 10 omgångar, i princip varannan torsdagkväll, från den 8 april till avslutningen lördagen den 11 september med uppehåll under juli. MTB-serien arrangeras av SMACK och 8 grannklubbar och arrangeras på olika banor i Uppland.

Alla är välkomna, många ungdomar är med och kör och det finns plats för alla, både ung och gammal. Läs mer i inbjudan och program som finns på hemsidan, se www.smack.se/mtb-serien

SMACKs arrangemang

Vi brukar traditionsenligt arrangera tävlingar och motionslopp varje säsong. På grund av Corona-pandemin har dock endast vår tävling Arlanda Testtrack Race arrangerats det senaste året. Även i år är det den enda tävling som planeras. Nedan finns mer information om våra tävlingar och motionslopp.

Arlanda Testtrack Race den 5 juni

Tävlingen arrangeras traditionsenligt i början av juni som den första tävlingen i Stockholms 3-dagars och som en av tävlingarna i Masters Cup. De korta snabba tävlingarna på Arlanda Testtrack lockar många deltagare.

Tävlingen planeras i år att genomföras lördagen den 5 juni på samma Corona-säkra sätt som i fjol och arrangeras med alla klasser: Nybörjare, Ungdom, Elit, Sport, Masters och Paracykel.

Vi hoppas på stort deltagande och många SMACKare på startlinjen, läs mer om tävlingen på www.smack.se/arlanda-test-track

SMACK Paracycle Road Race

SMACK arrangerade 2018 och 2019 Internationella UCI C1 Paracykeltävlingar, linjelopp på Arlanda Testtrack. I fjol utgick tävlingen på grund av Corona-pandemin och vi kommer inte att arrangera den i år heller.

Vi hoppas kunna återkomma med tävlingen 2022, se mer info på www.smack.se/smack-paracycle-road-race

SMACK-tempot

SMACK-tempot arrangerades under många år på 30-km banan i Odensala. Tävlingen har varit vilande sedan 2019 men vi hoppas kunna återuppta den framöver. Mer info finns på www.smack.se/smack-tempot

SMACK MTB-rundan

SMACK MTB-rundan körs i början av september men arrangerades inte 2020. Det är osäkert om motionsloppet kommer att kunna arrangeras i år. Mer info hittar du på www.smack.se/mtb-rundan

SMACK-rundan

Vårt motionslopp på landsväg som brukar köras på våren har inte arrangerats på ett par år. I fjol blev det inget och inte heller i år. Vi hoppas kunna återuppta SMACK-rundan kommande år. Mer info om loppet hittar du på www.smack.se/smack-rundan

Till alla våra träningsserier och arrangemang behöver vi funktionärer!

Separat mail kommer så att du kan boka in dig som funktionär. Du kan även anmäla din medverkan via mail till info@smack.se

Nationella tävlingar och motionslopp 2021

I Sverige arrangeras många tävlingar, cuper och motionslopp, både nära och i andra delar av landet. SMACK uppmuntrar till tävlande och deltagande i motionslopp och står för startavgifter upp till 2.000 kr per år för medlemmar med tävlingslicens samt står för tävlingslicensen för ungdomar tom. 16 år. Medlemmar som kör motionslopp kan få startavgifter för loppet betalda upp till ett visst belopp under förutsättning att man ställt upp och gjort arbetsinsatser för klubben, se info längre ner i dokumentet.

Tävlingskalendern

I SCFs tävlingskalender hittar du alla nationella tävlingar och alla motionslopp på landsväg, MTB, Cyklocross och övriga discipliner. Vissa tävlingar ingår cuper som du kan läsa mer om nedan, andra är fristående tävlingar. Bläddra i listan i tävlingskalendern, klicka på den tävling/motionslopp du är intresserad av så ser du mer information. Där finns även datum för sista anmälan och oftast inbjudan eller länk till arrangörens hemsida.

Det finns även sök- och filtreringsfunktioner i Tävlingskalendern så du kan söka på den disciplin, typ av lopp, klass eller del av landet som du är intresserad av.

Tävlingskalendern hittar du på www.swecyclingonline.se Den omfattar alla sanktionerade tävlingar och motionslopp i en och samma kalender.

SWECup

Tävlingar i SWECup arrangeras för Elit, DamElit och Junior/Senior. Tävlingarna arrangeras på olika ställen i landet med sex deltävlingar och även Masters kan delta men då i Senior-klass.

Information om cupen och tävlingarna hittar du på www.scf.se/landsvag/swe-cup-2021 och på Facebook, sök på SweCycling.

Masters Cup

Tävlingar som ingår i Masters Cup arrangeras med de vanliga tävlingsklasserna samt åldersklasser för Dam- och Herr-Masters, från 30 år och uppåt. I cupen samlar man poäng från de ingående tävlingarna till en tempocup, en linjecup och en totalcup. Vår tävling Arlanda Testtrack Race ingår i Masters Cup.

Information om cupen och tävlingarna hittar du på www.scf.se/landsvag/masters-cup-2021 och på Facebook, sök på Svenska Masterscyklister.

Långloppscupen MTB

Långloppscupen MTB är populär bland Mountainbike-cyklister. Tävlingarna i cupen arrangeras runt om i landet med både tävlings- och motionsklasser för alla. Även i Långloppscupen samlar man poäng och är med och slåss om totalsegern i cupen om man kör i tävlingsklass. I motionsklass kör man samma bana under samma förhållande och kämpar mot andra motionärer.

Information om årets Långloppscup finns på www.langloppscupen.se/nyheter

Motionslopp

Motionslopp hittar du i Tävlingskalendern på www.swecyclingonline.se men även på www.motionskalender.se och andra sajter.

Det finns gott om motionslopp i närområdet och större arrangemang lite längre bort. Om du är intresserad av att delta, lägg upp en blänkare på Facebookgruppen SMACK- Träning, tävling och motion www.facebook.com/groups/430638583696054 så hittar du säkert nån annan som också vill köra.

Mästerskap 2021

Årets planerade mästerskap hittar du i Tävlingskalendern www.swecyclingonline.se välj typ av tävling Mästerskap så hittar du mästerskapstävlingarna för de olika disciplinerna.

SMACK står för startavgifter i mästerskap upp till 1.000 kr per år för medlemmar med tävlingslicens, utöver de 2.000 kr i startavgifter för nationella tävlingar.

SM Landsväg Linje

Linje Uppsala, 12-13 juni
Tempo Lekeryd, 5-8 augusti

Nordiska Mästerskapen Masters Landsväg

Tempo Kil, Värmland, 31 juli
Linje Kil, Värmland, 1 augusti

SM MTB

XCE Falun, 28-29 maj
Enduro Järvsö, 16 juli
XCM Ludvika, 1 augusti
XCO, XCC, Göteborg, 3-8 augusti
XCR, XCT
Enduro Järvsö, 12 juli

SM Bancykel

Bancykel Falun, 2 oktober

VM Gran Fondo Lvg

Tempo och linje Banja Luka, Bosnien Hercegovina, 1-5 september

Arbetsgrupper

Klubbens verksamhet bygger på medlemmarnas engagemang. Ni behövs som ledare, tränare, mm. samt som ansvariga eller funktionärer vid våra arrangemang och aktiviteter.

För våra arrangemang söker vi därför medlemmar som vill engagera sig och har kunskaper inom följande:

- Sjukvårdare
- MC-förare
- Träningsledare
- Ungdomsledare
- Arrangemangsgruppsdeltagare

Vi söker också medlemmar som vill engagera sig i följande arbetsgrupper och aktiviteter:

- Arrangemangsgrupp –tävlingar, motionslopp, etc.
- Tävlingsgrupp – tävlande på Lvg och MTB
- Aktivitetsgrupp – andra medlemsaktiviteter

Anmäl ditt intresse via ett mail till info@smack.se

Licenser och Försäkringar

Licenser

Du som vill tävla måste ha en tävlingslicens, den gäller för alla discipliner och innehåller också en olycksfallsförsäkring som gäller vid tävling, träning och resor till och från loppet.

Du som cyklar mycket och kör motionslopp bör skaffa en baslicens. Då får du också köra tävlingar i Sportklass och är försäkrad vid tävling, träning och resor på samma sätt som den som har tävlingslicens.

Licensen skaffar du själv och står för kostnaden, SMACK betalar dock tävlingslicensen för ungdomar upp tom. 16 år.

Information om licenser och hur du tecknar dem hittar du på www.scf.se/forbundet/cyklist

Försäkringar

Tävlings- och baslicens innehåller en olycksfallsförsäkring som gäller vid tävlingar, träning och motionslopp samt vid resor till och från loppet

SCF har precis lanserat en ny motionsförsäkring som gäller vid träning, cykelpendling, mm. dock inte vid tävling. Försäkringen tecknar du själv, läs mer på SCFs hemsida www.scf.se/forbundet/tavlingsverksamhet/tavlingslicens-chip-och-forsakringar/svenska-cykelforbundets-motionsforsakring

SMACK har också en klubbeförsäkring via SCF/Riksidrottsförbundet som täcker funktionärer, m.fl. den gäller dock inte vid tävlingar.

Se över ditt försäkringsskydd! Tänk på att din vanliga olycksfallsförsäkring troligen inte gäller vid organiserad verksamhet! Licensförsäkringen ger ett grundskydd men du bör ha en bra egen försäkring som komplement

Medlemsavgifter och ersättningar

Som SMACK-medlem betalar du medlemsavgift, enskilt medlemskap 300 kr, familjemedlemskap 500 kr och barn- och ungdomsmedlemskap 100 kr. Ni som har barn och ungdomar som cyklar – anmäl dem som familjemedlemmar. Ta också med dem till våra ungdomsträningar så att de får träna med jämnåriga, då har de roligt.

Klubben uppmanar till tävlande och deltagande i motionslopp samt engagemang som ledare i klubben. Ersättningar utgår därför till medlemmar för:

Tävlande:	Startavgifter upp till 2.000 kr per år, plus upp till 1000 kr extra för SM/NM. (Tävlande ska göra två arbetsinsatser per år för klubben)
Egna Motionslopp:	Medlemmar betalar bara halva startavgiften
Medlemmar med baslicens:	Startavgift i motionslopp med upp till 400 kr per arbetsinsats.
Paracykel, piloter, ledare:	Fri Tävlingslicens vid deltagande vid minst 4 träningar/tävlingar under året.
Träningsledare:	500 kr per tre organiserade träningstillfällen, upp till 1500 kr att tas ut som startavgifter, klubbkläder, etc.

OBS! Alla ersättningar förutsätter att man betalat sin medlemsavgift.

Arbetsinsatser för tävlande

Alla medlemmar som får startavgifter betalda av klubben ska göra minst två arbetsinsatser för klubben under året för att få sina startavgifter betalda, ersättning utbetalas i efterskott efter säsongen.

Eftersom Corona-pandemin gör det osäkert hur många av klubbens arrangemang och träningsserier som kan genomföras kommer styrelsen att ta hänsyn till att det kanske inte är möjligt att göra två arbetsinsatser i år.

Aktuella arbetsinsatser är:

- Funktionär/Kaffekokning vid SMACK-serien/Upplands Cup LVG och MTB
- Funktionär vid Arlanda Testtrack Race och andra tävlingar som arrangeras av klubben
- Funktionär vid SMACK-rundan och SMACK MTB-rundan då de arrangeras
- Ledare, regelbundet vid klubbens träningar
- Deltagande i arbetsgrupper för tävlingar eller andra av klubbens arrangemang
- Externa funktionärsuppdrag som cyklande funktionärer i Stockholm Marathon, Minimaran, mfl.
- Styrelsearbete

Arbetsinsatserna går att kombinera med eget tävlande, det ordnar vi. Anmäl dig som funktionär vid lämpliga arrangemang. Separat mail med skickas för bokning av funktionärsuppdrag.

Hemsida, Facebook, e-post

Aktuell information om klubbens aktiviteter, träningar och nyheter hittas lättast på klubbens Facebook och hemsida www.smack.se där du hittar information om klubben, aktiviteter och nyheter.

Klubben har också två Facebookgrupper:

SMACK- Träning, tävling och motion – slutna grupp för inbjudna cykelintresserade, alla är välkomna att gå med, se www.facebook.com/groups/430638583696054

Smack Sigtuna Märsta Arlanda Cykelklubb – öppen grupp med våra aktiviteter och bildarkiv, se www.facebook.com/Smack-Sigtuna-M%C3%A4rsta-Arlanda-Cykelklubb-143222165735355

Sidan kan besökas även om man inte har något eget Facebook-konto.

Vi finns också på Twitter som [smack_se](https://twitter.com/smack_se)

All kommunikation från klubben sker via e-post. Klubbens e-post adress är info@smack.se

Se till att dina kontaktuppgifter är uppdaterade i medlemsregistret så vi kan nå dig via e-post och telefon, maila in nya uppgifter till klubben.

Medlemssidor

På klubbens hemsida finns även Medlemssidor som kräver lösenord, se www.smack.se/medlemmar Om du saknar lösenordet, skicka ett mail till klubben.

På medlemssidorna finns bland annat: Beställning av klubbkläder, dokument från årsmöten, mm. information om rabatter och erbjudanden, etc.

Klubbkläder och sponsorer

Våra sponsorer 2021

Våra sponsorer har bidragit ekonomiskt till klubbens verksamhet.

Gynna våra sponsorer, visa upp deras logotyper och produkter och rekommendera dem till andra, vi stödjer dem som stödjer oss!



Avone IT



Cykelfix Sigtuna



Cykelhuset



Belgian Waffles



Grana Rör AB



Hjelmgrens Cykelsport & Fritid



KARLSSON
FERNÄSUS KEMPPAINEN
K.F.K.
SNICKERI AB

KFK Snickereri



Prins Henry's Café