



Välkommen till gemensam cykelträning för ungdomar på den helt bilfria motorbanan Arlandastad Testtrack 1 under 2024!



Stockholms och Upplands Cykelförbund har i år hyrt motorbanan Arlandastad Testtrack 1 för gemensam ungdomsträning på cykel under tio tisdagkvällar. Övriga tisdagkvällar är banan öppen för egen träning.

Banan är öppen kl 18:00 – 21:00, träningarna pågår ett par timmar och startar strax efter kl 18:00. Man är välkommen att haka på träningen även om man kommer senare. För de yngsta körs kortare träningar som slutar tidigare.

Precis som tidigare år delar vi upp oss i olika grupper efter ålder och färdighet.

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

De gemensamma ungdomsträningarna hålls följande dagar kl 18:00 – 21:00:

| April | Maj | Juni | Juli | Augusti | September |
|-------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|
| Tisdag 9/4 | Tisdag 14/5 | Tisdag 11/6 | Uppehåll | Tisdag 6/8 | Onsdag 4/9 |
| Tisdag 23/4 | Torsdag 30/5 | Tisdag 25/6 | | Tisdag 20/4 | |

Träningarna pågår mellan kl 18:00 och kl 21:00, det går bra att komma senare och haka på om man inte hinner komma till 18:00. Även de yngsta är välkomna men avslutar sin träning tidigare.

Banan är även öppen för egen träning övriga tisdagar kl 18:00-21:00 mellan 2/4 och 4/9 utom i juli.

Den 16 april, 7 maj och 27 augusti kör vi träningstävlingar på banan, då är alla tävlingssugna ungdomar från 10 år och uppåt välkomna att delta.

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 träningsgrupper 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!

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 vatten, lämpliga kläder, cykel och hjälm. All träning sker på egen risk.

Information om träningen finns på 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, adressen är: Halmsjövägen 41, Arlandastad se: <https://maps.app.goo.gl/G8yV2pMyCkvJVaG47>

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 1 är en helt avstängd motorbana och halkövningsbana strax söder om Arlanda. Asfaltbanan är 10 meter bred, har mycket fin beläggning, är något kuperad, har både tvära och mjuka kurvor och raksträckor. Det stora varvet är ca 1,8 km långt och vi har möjligheter att skapa varierande kortare banor. Det finns även en asfaltplan och några mindre slingor som kan användas för träning. 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 genomförs i ett samarbete mellan Arlandastad Group, SMACK och VSS Triathlon.

