



Kalendarium 2021

Järfälla Cykelklubb

Version 1.0 (2021-02-07)

Klubbens officiella plats för information är hemsidan, www.jarfallack.nu. Mycket information kopieras även till Facebook.

Januari

19 jan Vinterträning ungdom/vuxen MTB startar. Konditionsinriktat, tisdagar 18-19.

Februari

15 feb Årsmöte, digitalt

16 feb Klädbeställning sommar, stänger efter årsmötet!

Feb-mar MTB blå/röd grupp torsdagar börjar! **Premiär! Datum kommer!**

Mars

16 mar Vår-uppstart MTB Svart/tävlingsgrupp, tisdagar 18.00

Mar-apr Arbetsdag - underhåll inför Keps Cup

Mar-apr Arbetsdag - utveckling av banan

April

11 apr Keps Cup Bruket, klubbens eget arrangemang!

18 apr Ungdomsträning börjar, anmälan behövs!

27 apr Prova-på-tillfälle/nybörjare MTB vuxen/ungdom

Apr? Planering inför Järfälla XCO

Apr Arbetsdag - utveckling av banan

Maj

7 maj Klubbresa till Högbo Bruk för att nyttja spåren! Klubben har bokat boende för 15-39 pers i enkla stugor på Högbo Vandrarhem.

25 maj Prova-på-tillfälle/nybörjare MTB vuxen/ungdom

Juni

5 juni Rekning/testkörning Sigtuna XCO-bana en helgdag. Alla nivåer.

Augusti

Jul-aug Arbetsdagar inför Swe Cup

22 aug Järfälla XCO - Stockholms enda XCO-lopp och i år även Swe Cup! Här finns massor av kul att förbereda och hjälp behövs både av dig med och utan cykelerfarenhet.

31 aug Prova-på-tillfälle/nybörjare MTB vuxen/ungdom

September

25 sep Klubbmästardag med grill för alla medlemmar!

Sep Klädbeställning vinterkläder stänger!



Träningsschema vår och höst 2021

Barnträning från 6 år

Barn från 6 år. Ansvarig: Alexander Grindberg 0701694066

Barnträningen startar efter påsk, dvs v15. Vi håller på fram till midsommar för att sedan återkomma med eventuell sommarplanering. Efter sommaren startar höstens program.

Anmälan och mer information om träningsgrupper träningsgruppen sker på hemsidan!

Barnträning 6år+	18 apr	Bruket
Barnträning 6år+	25 apr	Bruket
Barnträning 6år+	2 maj	Bruket
Barnträning 6år+	9 maj	Bruket
Barnträning 6år+ (Kristi himmelsfärd)	16 maj	Bruket
Barnträning 6år+	23 maj	Bruket
Barnträning 6år+	30 maj	Bruket
Barnträning 6år+ (Nationaldag)	6 juni	Bruket
Barnträning 6år+	13 juni	Bruket
Barnträning 6år+	20 juni	Bruket
SOMMARUPPEHÅLL		
Barnträning 6år+	15 aug	Bruket
Järfälla XCO - medverka som funktionär!	22 aug	Bruket
Barnträning 6år+	29 aug	Bruket
Barnträning 6år+	5 sep	Bruket
Barnträning 6år+	12 sep	Bruket
Barnträning 6år+	19 sep	Bruket
Barnträning 6år+	26 sep	Bruket

SE www.jarfallack.nu FÖR SENHÖSTEN/VINTERNS PROGRAM - VÄDERBEROENDE!



Träningsschema vår och höst 2021

Svart/tävlingsgrupp MTB

För ungdom/vuxen. Ansvarig Hjalmar Hylén 070 315 53 68

Vi varierar fokus mellan träningarna med emellanåt teknik-, emellanåt konditionsträning. Samtliga pass är kör-vila-kör-vila vilket tillåter alla i gruppen att bli så trötta de vill men också för att ge tillfälle för alla att hänga med. Du skall alltid känna dig välkommen hos oss! Vårt mål är att tillsammans få möjlighet att prestera bättre inom cross country-cykling. Det gör vi genom bättre kondition, bättre teknik och större vana av att köra tillsammans.

Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	19 jan	t.ex 4x vattenverksvägen
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	26 jan	t.ex 25min platt på Järva
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	2 feb	t.ex 5x Rodelbanan
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	9 feb	t.ex 50min Back-TT på Bruket
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	16 feb	t.ex 2x20min på Järva - klunga
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	23 feb	t.ex 5x4min på Järva
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	2 mars	t.ex 6x1min
Vinter - konditionsinriktat. Ca 1h. 18.00	9 mars	t.ex tävlingsträning Bruket 2 varv
Vår-uppstart - planeras efter snömängd!	16 mars	Bruket (Lampa behövs)
Kondition - nu testkör vi lungorna	23 mars	Bruket (Lampa behövs)
Teknik och kondition	30 mars	Bruket (Lampa till hemvägen)
Inställt! Påsk.	--	
KM-Cup #1	13 april	Bruket
Primärt teknikfokus - övningar och skog.	20 april	Samling Fiskartorpet!
Teknik och kondition	27 april	Även Prova-på!
Teknik och kondition	4 maj	
Hopp och backintervall	11 maj	Samling Väsjöbacken!
KM-Cup #2	18 maj	Bruket
Teknik och kondition	25 maj	Även Prova-på!
Teknik och kondition	1 juni	
Teknik och kondition	8 juni	
Sommaruppehåll		
Teknik och kondition	10 aug	
KM-Cup #3	17 aug	Bruket (öppen)
Teknik och kondition	24 aug	
Teknik och kondition	31 aug	Även Prova-på!
Teknik och kondition	7 sep	
Teknik och kondition	14 sep	
KM-Cup #4	21 sep	Bruket
LÖRDAG: Final KM-Serie (#5)	25 sep	Bruket



Träningsschema vår och höst 2021

Blå/röd grupp - MTB

För ungdom/vuxen. Ansvarig Jerry Hamrén, 070 926 89 83

Träningsgrupp Blå/Röd är inriktad på att cykla i skogen tillsammans. Kalla det "motion" om du så vill. Träningarna innehåller mestadels skogscyckling med inslag av teknikövningar, teori och övningar.

2021 är det första året med den nya gruppen - den formas efter deltagarna!

Deltagare i Träningsgrupp Blå/Röd är alltid hjärtligt välkomna att delta på träningar i Tävlingsgruppen, där det är ett annat fokus på träningen.

Träningsstillfällen är torsdagskvällar, samt eventuellt helger

Anmälan och mer information om träningsgrupper träningsgruppen sker på hemsidan!

Säsongstarten planeras till februari/mars!	XX feb	Bruket
Blå/Röd grupp	XX mar	Bruket
Blå/Röd grupp	XX	Bruket
Blå/Röd grupp	XX	Bruket
Blå/Röd grupp	XX	Bruket
Blå/Röd grupp	XX	Bruket
Blå/Röd grupp	XX	Bruket



Träningsschema vår och höst 2021

Nyborjarträning / Prova-På MTB

För ungdom/vuxen. Ansvarig Hjalmar Hylén 070 315 53 68

Sista tisdagen i april, maj och augusti finns en uppskattad träning för dig som känner dig ny på att cykla i skog – eller vill komma igång igen.

Dessa passar även dig som är helt ny på skogscyklning, kravet är en MTB-cykel av något slag samt en godkänd hjälm.

Vi håller på i cirka 1,5 timme, och gör vårt bästa att blanda teori och praktik på ett sätt anpassat till gruppen.

Tillfällena är öppna för medlemmar i Järfälla CK samt övriga intresserade. Rekommendation om ålder är från 16 år och uppåt.

Välkommen från en halvtimme innan! Vi försöker dra igång strax efter utsatt tid. Innan dess finns möjlighet att få lite tips och råd och lättare inställning av cykel osv. Samling vid klubbens container på grusplanen vid Brukets Skidbacke nära Görväln i Järfälla.

Vid frågor och funderingar, kontakta Hjalmar Hylén, 070 315 53 68.

MTB - Prova på!

Tisdag 27 april Bruket

MTB - Prova på!

Tisdag 25 maj Bruket

MTB - Prova på!

Tisdag 31 augusti Bruket

Familjeträning MTB

Familjeträningen är ett sätt att komma ut en dag till i skogen, både barn och vuxna.

Samlingsplats varierar, se varje event för mer information. Alla barn måste ha en ansvarig cyklande vuxen med sig då denna "träning" inte är specifikt ledarledd. Guidning sker vanligtvis av Mikael Kippilä.

Inga träningar planerade ännu.