

## **Uppstart tävling lvg**

Onsdagen den 13 maj 2020 hade vi ett första möte kring upplägg för tävlande på landsväg inom VCK. Syftet med träffen var att få fram önskemål om hur vi steg för steg kan utveckla verksamheten och framförallt få igång träningstillfällen tillsammans. Under kvällen delade vi upp gruppen i två där en del var fokus på tävling äldre och en för tävling ungdom.

### **Summering vad som kom fram under passet**

Viktigt med gemenskap, vi behöver lära känna varandra bättre och träffas under enklare former för det. Mål att vi blir träningskompisar.

Utbildning behövs kring cykling med teknikträning, backträning, taktik, kuperade banor etc Förslag på Tony Karlström kring cykelteknik.

Utbildning kring individen med mental träning, kost, träningsupplägg, sätta målbilder etc.

Plan för vinterträning och upplägg

För ungdomar behöver vi skapa mentorskap, insteg för nybörjare – kopplat även till rekrytering av fler ungdomar som vill testa på lvg-cykling

Organiserad träning – här var onsdagen det bästa alternativ att starta med. Första träningstillfället ska ske 27 maj där föreslogs Hässlö halkbana (det gick inte då körskolan har aktiviteter på onsdagar) istället har Ramnäs cykelpark bokats.

Detta är en första start och vi arbetar nu sakta med att skapa en struktur och plan. Maria Engelfeldt tar vidare med SISU idrottsutbildarna att göra en plan för utbildningsdelen.

Styrelsen arbetar med att få fram fler personer som kan ta delar av träningar med olika innehåll för att få det hållbart.

Tomas Leijderud är kontaktperson i styrelsen.