

Nyhetsbrev OK Tyr Träning och Motion 2021 MTB



Säsongsstart 2021

Nu drar cykelsäsongen 2021 igång igen och vi tränar som vanligt – Onsdagar 18:00-20:00.

Säsongsstart Onsdag 14/4 KL 18:00, se OK Tyr Cykels FB-sida vilka grupper och startplatser det blir.

Under sommaren fortsätter grupper efter tillgång till ledare, håll koll på FB-sidan.

Säsongsavslutning Onsdag 29/9. Vissa grupper kan fortsätta längre under hösten, väderberoende.

Samlingsplats för respektive grupp meddelas från vecka till vecka på Måndagar i Facebookgruppen OK Tyr Cykel

-om ni inte redan är med i den så gå med i den.

Viktigt

Nytt för iår:

För att kunna bedriva säker cykling pga Covid-19 för medlemmar kommer vi bara ha mindre grupper om **1+9** (en ledare 9 st deltagare) detta gör att vi måste ha anmälan om vilken grupp ni kommer att delta i, varje ledare lägger upp en event/startar en tråd med gruppbeskrivning. "Björn Kindemyr, tempo ... Vem cyklar med mig" eller liknande. **Först till kvarn gäller.** Grupperna läggs ut senast på måndag kl. 22. Det kan dock ske ändringar och justeringar, följ FB sidan.

OK Tyr- en ideell förening.

OK Tyr är inte ett företag utan en ideell förening. Alla ledarinsatser och andra aktiviteter i föreningen är ideella. Det betyder att alla pengar som föreningen får in går direkt till verksamheten. Det finns ingen ägare som gör vinst på vår verksamhet. En ideell förening betyder att du i och med ditt medlemskap är en del av klubben och därmed förväntas måna om den.

Ledarinsatser.

Alla ledarsatser är ideella och vi behöver ständigt bli fler engagerade för att både kunna bedriva verksamheten vidare och kunna växa. Ledar-förstärkning välkomnas.

Vill du hjälpa till som ledare, planera aktiviteter etc. eller stötta vår verksamhet på annat sätt hör gärna av dig! All hjälp är välkommen! cykel@oktyr.se eller b.kindemyr@gmail.com .

Informationskanaler.

Allmän föreningsinformation finner du på www.oktyr.se

Följ vår FB-sida "OK Tyr Cykel" för info , det är cykelsektionens främsta informationskälla

Hemsidan uppdateras löpande www.oktyr.se/cykel, men se FB i första hand.

På FB-sidan "OK Tyr Cykel" läggs mycket information ut som gäller föreningen.

På FB-sidan "OK Tyr Köp och sälj" kan du köpa eller sälja cykelrelaterade prylar.

På FB-sidan "OK Tyr Cykel – Öppet forum" kan du som medlem ställa frågor, fråga efter cykelsällskap mm.

Nyhetsbrev kommer ett inför uppstarten på våren och läggs på FB-sidan.

Samlingsplatser.

I första hand kommer dessa ställen att vara samlingsplatser. Kommer ut på OK Tyr's facebookside på Måndagar.

Kmti : vid anslagstavlan nära järnvägen.

Biltvätten mitt emot Kmti.

Våxnäs IP, grusparkeringen / vägen upp mot I2-skogen

Medlemsavgifter 2021.

Alla som cyklar i våra grupper ska vara medlemmar i OK Tyr. Som ny går det bra att vara med och **testa två gånger** innan man bestämmer sig för om man vill fortsätta, därefter krävs medlemskap. För information hur man blir medlem se: <http://www.oktyr.se/klubbinfoomedlemsansokan/blimedlem/>.

Medlemsavgift vuxen 500 Kr

Medlemsavgift familj 1300 Kr

Medlemsansvar, ledaransvar och säkerhet.

Hjälm är ett krav och den skall vara knäppt, det kan även vara bra med glasögon.

Undvika att ha stöd eller stora lösa lås på cyklarna. (allt som kan fastna och orsaka olycka).

Bra att ha med är en extra slang, pump och däckverktyg, och ett extra kedjelås, förlita dig inte på att någon annan har detta, inte så kul att gå hem ifrån Randviken eller dylikt.

Ledare ansvarar för att informera deltagarna om samspel med andra i skogen, möte med löpare, hundar och ryttare, spurter mm.

Ledare håller genomgång om tecken som gäller under passet och regler.

Flera av ledarna har ett enklare första förband med.

Deltagare skall orka cykla 1,5-2 timmar med få pauser, åldersgräns 15 år, men kan vara yngre i sällskap av medcyklande förälder.

Värmlandsserien MTB.

Värmlandsserien är tävlingar arrangerade av cykelklubbarna i Värmland. Klasser finns från 6 år och uppåt och det finns även motionsklass för vuxna för den som vill prova på. Detta är ett utmärkt tillfälle att prova på tävling. Inbjudan skickas ut ca en vecka innan start och anmälan görs på VCF:s (Värmlands Cykelförbund) hemsida. För deltävlingar 2021 avvaktar VCF pandemins utveckling och restriktioner än så länge.

Flera av oss ledare med barn deltar i Värmlandsserien. Det vore kul om vi får med oss ett gäng. Startavgift är gratis för alla medlemmar i OK Tyr vid föransökan. Vi försöker samlas innan tävlingen och köra banan gemensamt och efter tävlingarna fika, grilla eller äta något gemensamt.

Tävling.

Det finns tävlingar som Värmlandsserien i närområdet och tävlingar som Västgötacupen (VGC), Swecup och ESS (Enduro Sweden Series) på längre avstånd. De olika disciplinerna: **XCO** (bitvis tekniskt & fysiskt utmanande varvbana); **XCM** (långlopp, grusväg, kortare asfaltssavsnitt och stig) **Enduro** (specialsträckor, lugnt uppför, full fart utför, teknisk stig). Vid frågor om tävling kontakta Stefan Sohl!

Karlstads XC- Vårt eget långlopp.



I nuläget är det oklart om och hur Karlstad XC kommer att kunna genomföras. däremot behövs ett stort antal funktionärer i samband med tävlingen. Det behövs *flaggvakter, medaljutdelare, vätskestation, sekretariat, sjukvårdare, kiosk* med mer, så boka in 4/9 i kalendern redan nu och så kommer mer information senare under säsongen.

Vill du på något sätt vara mer engagerad i Karlstad XC kontakta Martin Nytomt som är projektledare för loppet: martin@nytomt.net

Team Sportia Karlstad.



Vi har ett samarbete med Team Sportia Karlstad och de stöttar vår förening. Som medlem i OK Tyr har du 15 % rabatt på cykelservice samt på cykeltillbehör.

Klubbkläder.

Trimtex-Shopen för klubbkläder (både cykel och orientering) har öppet två gånger per år, i januari och i maj. Det går tyvärr inte att beställa klubbkläder andra tider på året. Det meddelas i FB-gruppen när shopen är öppen.

Träningsläger.

Vi har tidigare år åkt på väldigt uppskattade och roliga träningsläger, men i dagens läge är inte detta möjligt. Vi hoppas såklart att vi kan återuppta den traditionen kommande år. Under säsongen 2021 kan det arrangeras mindre dagläger separat i era grupper under säsongen. Det är i så fall ledare som kan planera och genomföra detta.

Ev kan det bli ett dagsläger till Hjulsjö under senare delen av sommaren, men vi återkommer på FB sidan kring detta.

Fler träningsmöjligheter.

Ev extra träningar på andra dagar kan förekomma, men läggs då ut på FB-sidan "OK Tyr-öppet forum"

Covid och träning med Ok Tyr.

Vi håller oss uppdaterade på FHM:s rekommendationer och har en ständig dialog med RF Sisu och övriga för oss aktuella informationskällor. För närvarande kan vi samla alla våra grupper som vanligt under förutsättning att vi är utomhus och håller två meters avstånd till varandra. Hjälp oss att se till så att detta följs, se till så att vare sig barn eller medföljande förälder kommer till träning med minsta symptom och håll er uppdaterade om eventuella förändringar genom vår FB-grupp.

Varmt välkomna till säsongen 2021.

Bilaga 1

Tävlingar lokalt Säsongen 2021

Arrangemang	Plats	Datum	Typ av tävling/arrangemang
Dalslands XC	Bengtsfors	25/5	XCM Långlopp 35/57 km
Värmlandsserien MTB	Karlskoga	4/5	XCO-liknande liten tävling
Selma Spa MTB	Sunne	16/5	XCM Långlopp
Värmlandsserien MTB	Sunne	17/5	XCO-liknande liten tävling
Värmlandsserien MTB	Tyrstugan	21/5	XCO-liknande liten tävling
Valmetrundan MTB	Karlstad/Hammarö	24/5	XCM Långlopp 41/29 km
Ekshärad XC	Ekshärad	30/5	XCM Långlopp 44 km
Tyr Youth Enduro	I2-Skogen/Karlstad	6/6; 13/6?	Enduro MTB träningstävling
Värmlandsserien MTB	Kristinehamn	28/6	XCO-liknande liten tävling
Solstaloppet	I2-skogen/Karlstad	4/7	XCM Långlopp 30/60 km
Värmlandsserien MTB	Åmotsfors	8,9/8??	XCO-liknande liten tävling
Värmlandsserien MTB	Filipstad	24/8	XCO-liknande liten tävling
Karlstad XC	Karlstad	4/9	XCM Långlopp 10/30/60 km
Värmlandsserien MTB	Tyrstugan	14/9	XCO-liknande liten tävling

Bilaga 2

Tävlingar riks Säsongen 2021

Arrangemang	Plats	Datum	Typ av tävling/arrangemang
Varberg MTB Meeting	Varberg	13/4	XCO Västgötacupen (VGC)
Klippingeracet	Säter	25/4	XCO Swecup
1:a maj-loppet	Kvänum	1/5	XCO VGC
Lidingöloppet MTB	Stockholm	2/5	XCM 3,5/6 km/23/63 km
Högaliden Race Hjo	Hjo	2/5	XCO VGC
ESS Göteborg	Göteborg	3/5	Enduro MTB
Billingeracet	Skövde	9/5	XCM 34/40/75 km
Vårgårda CK MTB	Vårgårda	10/5	XCO Swecup
Ulricehamns MTB	Ulricehamn	16/5	XCO VGC
Lugnets XCO	Falun	30/5	XCO Swecup
Borlänge Tour	Borlänge	5-7/6	XCO Swecup
Borås CA Tvådagars	Borås	13-14/6	XCO Swecup

ESS Östersund	Östersund	27-28/6	Enduro MTB
ESS Åre	Åre	1-2/7	Enduro MTB
Finnmarksturen	Ludvika	2/8	XCM SM 48/81 km
MTB SM	Göteborg	4-9/8	XCO SM
Cykelvasan	Sälen/Mora	14-16/8	XCM 30/45/90 km
TSOK MTB Race	Trollhättan	22/8	XCO VGC
Borås MTB Challenge	Borås	29/8	XCO VGC
Tibro MTB Race	Tibro	12/9	XCO VGC
Mariestad MTB	Mariestad	13/9	XCO VGC
ESS Falun	Falun	19-20/9	Enduro MTB
Billingeracet XC	Skövde	26/9	XCO VGC
Vista MTB	Jönköping	3/10	XCO VGC
ESS Isaberg	Isaberg	3-4/10	Enduro MTB