

Välkomna!

Nyarpstugan

24 april

10:00-12:00



GRAVITY

Cyklingens dag

BSMK



Vilka är vi?

Om BSMK

- Innebandy
 - Mountainbike
 - Motionsgymnastik
 - Yoga
 - Skidspår
 - Bastubad
 - Tipspromenad
- 500+ medlemmar
 - 300 aktiva innebandy, 20 olika lag

Ideell förening = Vi skapar detta tillsammans med barnen, finns inga avlönade ledare idag.

A photograph of two mountain bikers riding on a dirt trail in a forest. The biker in the foreground is wearing a blue long-sleeved shirt and a white helmet with a skull design. The biker in the background is wearing a blue long-sleeved shirt and a white helmet. The trail is surrounded by green moss and trees.

Värdegrund

En Bike Park för alla, vad menar vi med det?

Alla, oavsett förkunskaper på MTB ska kunna hitta sin utmaning i Parken och cykla på sina villkor och utvecklas.

**Gemenskap - vi har ett välkomnande och inkluderande förhållningssätt mot varandra.
Hurra och heja!**

Woodlands - Idén!

- Bli en total-anläggning för utförs-cykling
- Anlägga skogsleder norr om backen
- Öka Bike Parkens attraktivitet
- Locka elitcyklister
- Möta ett växande Enduro intresse
- Möjlighet att anordna tävlingar
- Enduro-arena i SCF satsning med Jönköpings kommun
- *”Området är optimalt för Enduro -> effektivt (snabba höjdmetrar), publikvänligt, läget”*

Styrelsen 2022

Stefan Pantzar

Ordförande

John Fougelberg

Sekreterare

Sven Hasselblad

Ledamot

Mikael Palmgren

Vice Ordförande

Maria Johansson

Ledamot

Niklas Bard

Suppleant

Bo Stenholm

Kassör

Björn Bergström

Ansvarig Innebandysektionen

Björn Bergström

Ansvarig uthyrning



Idén!

- Ta tillvara på Nyarpsbackens fantastiska läge och potential.
- Möta ett växande cykelintresse
- Cykling för alla!
- Att under 2021 anlägga en Bike Park
- Ett centralt läge i Bankeryd, unikt ur det perspektivet!
- Öppen för alla, hundratals barn och ungdomar har gång – och cykelavstånd till backen
- Anläggning anpassad för funktionshindrade
- Cykel för funktionshindrade köps in
- Föryngrar föreningen
- Ökat antal medlemmar och inkomster
- Utöka verksamheten kring Nyarpsstugan

Första skissen



smittskyddsläkaren
På en dryg månad har antalet covid-19-smittade länsbor sjunkit kraftigt. Vår, värme och vaccin är viktiga faktorer bakom minskningen i antalet fall. Men smittskyddsläkaren varnar för att faran långt ifrån är över. SMAN 4-1



Juni 2020 -> Maj 2021

Maj 2021
bygget igång





Tillsammans, alla åldrar!







VÄLKOMMEN TILL EN BIKE PARK FÖR ALLA



All cykling sker på eget ansvar. Som vuxen ansvarar du alltid för barnen och deras säkerhet.

ANVÄND RÄTT SKYDD

GLASÖGON

Glaset ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk. Det ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk. Det ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk.

BRÖST- OCH RYGGSKYDD

Håller bröstryggen, ryggen och ryggen. Håller bröstryggen, ryggen och ryggen. Håller bröstryggen, ryggen och ryggen.

HANDSKAR

Handskar som skyddar handen. Handskar som skyddar handen. Handskar som skyddar handen.

KNÄSKYDD

Knäskydd som skyddar knäerna. Knäskydd som skyddar knäerna. Knäskydd som skyddar knäerna.



FULL FACE HJÄLM

Hjälmen ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk. Hjälmen ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk.

ARMBÅGS- SKYDD

Armbågsstycket ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk. Armbågsstycket ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk.

SKOR

Skorna ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk. Skorna ska vara avsett för cykling och inte för annat bruk.

CYKELVETT I PARKEN

CYKLA EFTER DIN FÖRMÅGA

Välj cykelstier utifrån din egen kunskapsnivå och erfarenhet. Cykla med omsorg och anpassa fart efter terräng och din förmåga.

ANPASSA PÅRTEN

Se till att kunna stanna för oförutsedda hinder. Äs särskilt viktigt över kanten och genom kurvor. Tänk på att underlagets egenskaper varierar i olika väderslag.

STANNA INTE I ONÖDAN DÄR SIKTEN ÄR BEGRÄNSAD

Bakom träd, kurvor och brytare backar är det särskilt viktigt att stanna.

VISA HÄNSYN OCH FÖLJ MARKERINGAR

Följ markerade cykel- och gångleder och respektera skiltebelysning. Använd ett gult eller rött ljus på cykeln.

RESPEKTERA NATUREN

Håll dig till anvisade cykelleder. Stör inte djuren och skräp inte ner. Hållning terräng är viktig.

BIDRA TILL ATT UTVECKLA PARKEN

Allt bidrag är välkommet. Vill du bli medlem i föreningen eller bidra till utvecklingen av parken, kontakta oss på telefon eller via vår hemsida. Telefonnummer: 032328357

Vill du även bli medlem i vår MTB-sektion, välkommen att registrera dig på [bike.se](#)



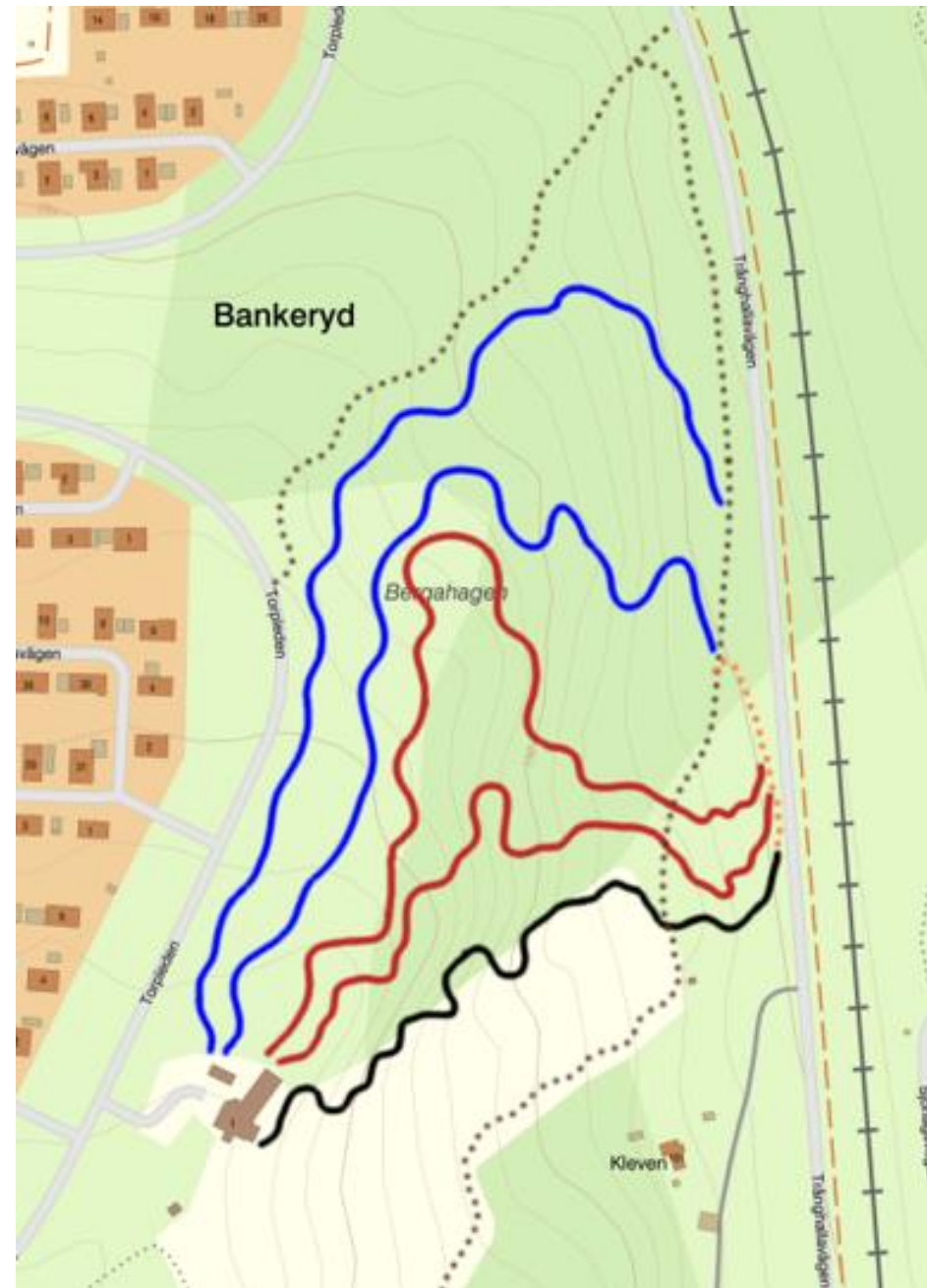
LEDKARTA

- 1. PUMPRACK
- 2. START OCH LOUNGE
- 3. MASKEN
- 4. SNOKEN
- 5. HÖRTORN
- 6. SKOCSHAREN
- 7. RÄVEN
- 8. DU ÄR HÄR
- 9. FÖRSTA HJÄLPEN, MONTERAD PÅ FASADEN
- 10. GRILLPLATS
- 11. GÅNG- OCH CYKLEDD TILL TOPPEN
- 12. FÖRVARINGSPLATS
- 13. UTEGYM
- 14. ELLUSSPÅR

- LÄTT** - Beskriv cykelstier med låg teknisk svårighetsgrad. Lågt underlag och låga hinder.
- MEDEL** - Beskriv cykelstier med medelhög teknisk svårighetsgrad. Lågt underlag med tekniska hinder och ruffare träd.
- Svår** - Beskriv cykelstier med hög teknisk svårighetsgrad och som kräver god teknisk förmåga. Lågt underlag med tekniska hinder och ruffare träd.
- EXPERT** - Beskriv cykelstier med hög teknisk svårighetsgrad och som kräver god teknisk förmåga. Lågt underlag med tekniska hinder och ruffare träd.

BSMK Nyarpsbacken Sportson Bike Park

Woodlands – Enduro leder i skogen



MTB för individer
med funktions-
nedsättning




OUTDOOR MOBILITY

Våra hjältar!



Småland



JÖNKÖPINGS
KOMMUN



A person wearing a white helmet and a green long-sleeved shirt is riding a mountain bike on a dirt trail through a forest. The background is filled with green trees and foliage. A blue speech bubble overlay is positioned on the left side of the image, containing the text 'Målsättningar 2022-2023'.

Målsättningar 2022-2023

- Att erbjuda en plats med mycket cykelglädje, gemenskap över alla åldrar
- Att starta upp organiserad träning våren 2022.
- Att starta upp samcykling över alla åldrar söndagar 10-14.
- Iordningställa Skogsharen (barnens projekt) + Woodlands nya Enduroleder.
- Att genomföra tävling som en del i Götaland Enduro Series 2022.
- Att bli godkänd för och genomföra SWECUP ENDURO 2023.
- Inkludera Bankeryds "cykelgrupper" i klubben om de vill.

Behov av ledare

- Nystartad MTB sektion
- Ledare för framförallt barn och ungdomar
- Vi önskar fler kvinnliga ledare samt ledare med erfarenhet av verksamhet för barn (skola/annan idrott)
- Att leda barn cykling innebär inte att du måste vara "bra" på att cykla, du ska leda dem i sin utveckling.
- 1 ledare på ≤ 5 barn
- Begränsar gruppstorlek efter antal ledare (kvalitet framför kvantitet)
- SCF Ledarutbildning/Intern utbildning

Behov av organisation

- **Ledare cykling**
- **Ledbyggare, underhåll**
- **Administration (Sportstiming)**
- **BSMK MTB Event, tävling, cykelfest**
- **Tipspromenad**
- **Marknadsföring/Sponsring**

- **Vi växer alla med uppgiften!**

Organiserad träning

- Harmonisering mellan grupperna första 2-3 veckorna. Ålder är inte avgörande.
- Träningsgrupper beror på anmälda + ledare
- 5-10 år, Grupp: Yngre barn, Dag: Onsdagar
- 10-15 år; Grupp: Nybörjare, Dag: Onsdagar

- 15- år: Träningsgrupp Medel: Dag Onsdagar
- 15- år: Elit tävlingsgrupp: Onsdagar
 - Mattias Arnerdal tränare

Medlemsskap & anmälan

- Fyll i digital blankett på hemsidan (bli medlem)
- Obligatoriska skydd: hjälm+ryggskydd (fullface-hjälm)
- Rekommenderade skydd glasögon, handskar, armbågs o knäskydd.
- Sedan gå ut och ta en titt på Bike check – säkerhetskontroll av cykel

