

Motion till Team Kungälvs styrelse och årsmöte 2018

Vad kan vi i klubben göra för att skapa en gemensam plattform för en motiverad, inspirerad och kul cykelträning på vintertid. Vi har alla olika utgångspunkter för varför vi tränar cykel. Men många vill behålla någon form av cykelträning även under vintern. Det blir då ofta någon form av spinning på träningsinstitut eller hemma i ensamhet på en trainer.

Tekniken utvecklas ju hela tiden och många har utvecklat sin träning med wattmätning. Och just wattcykling är en bra parameter att mäta sin egen styrka. Friskis o Svettis, STC och Nordic Wellness har ett par år erbjudit Wattcyklar. Men enligt hörsägen ska dom två förstnämnda inte satsa mer på detta framgent.

För oss som är intresserade att mäta våra prestationer, vad kan vi göra för att i gemenskap träna cykel inomhus?

Kungsbacka CK har som exempel införskaffat ett antal Smarta cykeltrainers som står uppställda i en lokal där man träffas och kör med sina egna cyklar uppkopplade mot Zwift. Och på så vis också kan mäta sig och tävla med varandra. Fördelen är att man alltid tränar på sin egen hoj och därför har sin egen specifika inställning. Och får därför en fördel när utecyklingen börjar. Och i grupp utvecklas alla. Plus den goa gemenskapen.

Skulle detta kunna vara ett alternativ för Team Kungälv? Eller finns det andra ideèr om motiverande varianter på gemensam specifik cykelträning inomhus?

Studiebesök hos Kungsbacka?

Denna motion ska ses som en idè och ett diskussionsunderlag för styrelse och årsmötet att utveckla nya gemensamma och motiverande träningsformer för cykel inomhus vintertid.

Kungälv 2018-01-10

Jan-Åke Ambjörnsson och Bernt Samuelsson