



## **Verksamhetsberättelse landsvägsektionen 2018.**

Vi började säsongen med en mycket uppskattad träningsledarutbildning som hölls av Mattias Reck, i syfte att bredda kompetensen och utöka antalet tränare/ledare. Vi hade god uppslutning på utbildningen men tyvärr följde inte denna med ut när vi väl kom igång utomhus. Här finns potential till förbättring.

Tre gånger i veckan har det erbjudits cykelträningar.

På tisdagar har fokus legat på backintervaller. Säsongen började i den klassiska backen i Rollsbo men sedan har vi letat oss vidare efter nya och utmanande backar i vår närhet. Många höjdmeter har det blivit och starka benmuskler har byggts.

Under torsdagarna har fokus legat på lekfull intervallträning. Många har vågat testa nya/olika sätt att cykla.

Söndagarnas distansrundor har legat kvar men fartgrupperna har slopats i syfte att få ner farten till distanstempo.

Uppslutningen på den ledarledda träningen under 2018 har följt samma trend som deltagandet i Vätternrundan, klart vikande, men stämningen har som vanligt varit bra. När bekanta ansikten lyst med sin frånvaro så har nya dykt upp istället vilket varit glädjande.

Även under sommaren och hösten har det cyklats flitigt på våra vägar.

Flera lopp runt om i Sverige har fått se Team Kungälvs cyklister susa fram längs vägarna. Men även Norge, Voss-Geilo, och Italien, Nove Colli, fick fint besök under året.

Några klubbevent säsongen 2018.

- Vätternrundan - fint organiserat, bra förutsättningar och fantastiska resultat rakt över.
- Mjörn runt, där TK bjöd på gofika i fikats huvudstad Alingsås.
- Tjörnrundan, där TK på nytt bjussade på fika och Tjörn på leenden och skitväder.
- Mekkurs inför säsongstart.
- Inspirationsträff med Klas Johansson

Inför säsongen 2019 har jag Torbjörn Sannerland som huvudansvarig, samt hjälpreda Mats Cambert, valt att kliva av efter två givande år som ansvariga för landsvägsträningen. Vi vill passa på att tacka för förtroendet.

Vi lämnade under hösten över till Håkan Dahllöf och Pål Borgersen. Genom detta är vi övertygade om en fortsatt utveckling av cykelträningen på våra vägar in i framtiden.

Tack o Hej & Lycka till Håkan och Pål!