

MTB-TRENINGER 2010

Vi ønsker alle ungdommer velkommen til årets første terrengtrening torsdag 8. april 2010 kl. 18.00 ved Gimlehallen.

Treningsplanen for vårsesongen er faste treninger hver mandag og torsdag kl. 18.00 med fremmøte ved Gimlehallen.

Mandagstreningene er for alle fra 10 år og oppover mens torsdagstreningene er for de fra 13 år og oppover.

Treningen torsdag 8. april er for alle, også for de under 13 år.

Alle treninger starter ved Gimlehallen og vi vender tilbake her etter endt trening. Treningen vil som oftest foregå i Jegersberg, men det kan hende vi legger turen andre steder.

Varigheten på treningene er ca. 1,5 timer, men dette kan variere noe.

På mandagene vil trene på grunnleggende sykkelferdigheter, teknikk, lek osv. og treningene passer for alle.

Torsdagstreningene vil være mer krevende kondisjonstreninger som er tilpasset de ryttere som kjører ritt.

Vi oppfordrer foreldre til å delta på treningene.

På treningene må alle bruke hjelm. Vi anbefaler at alle tar med seg en liten ryggsekk med pumpe, reserveslange (lappesaker), dekkspaker, drikkeflaske osv. Det er videre lurt å ta med noe ekstra klær.

Nybegynnere er velkomne til mandagstreningene.

Sykling er forbundet med en viss risiko, og all deltakelse skjer på eget ansvar. Deltakerne oppfordres til å tegne helårslisens. Nærmere informasjon om helårslisens kan fås ved henvendelse til KCK.

HUSK AT DET FORTSATT IKKE ER BLITT SOMMER. KLE DERE GODT OG BRUK OVERTREKKSTØY (LANGE ARMER OG BEIN, LANGE HANSKER, LUE UNDER HJELM, OSV.)

Hilsen
MTB-gruppa