



Klubtræning

SOMMER

Vi træner fra april til oktober. Vi træner alle uger tirsdag, torsdag og lørdag. Torsdage er uden planlagt holdkaptajn. Vi tilstræber at have planlagte holdkaptajner på tirsdage og lørdage, dog ikke i juli.

VINTER

Fra midt oktober til 1. april: Træning tirsdag og torsdag aften med godt med lys på hjelmen. Lørdag kl 9. Holdopdeling på dagen, og der er ikke planlagte holdkaptajner.

MØDESTED

Udgangspunkt og slutsted er klubhuset med mindre andet er skrevet i kalender. Klubhusets adresse er: Parkvej 43, 4200 Slagelse.

HVOR KØRER VI

På hverdagene kører iv først og fremmest i vores nærliggende skove. På lørdage bliver der ofte kørt længere ture i oplandet primært på landevej og på spor længere væk.

Udover fællestæning er det tilladt at køre alt det, man vil i skoven, når man har betalt sit kontingent og holder sig inden for de aftalte rammer. Læs mere herom under fanen *Vores skove*.

TRÆNINGSTIDER

På tirsdage og torsdage køres inden for tidsrummet mellem kl. 17.00-20.00. Lørdage mellem kl. 09.00-12.00. Mødetiderne på hverdagene for holdene skifter efter årstiden, så det er en god idé at se i kalenderen for præcis mødetid. Der trænes ofte 1,5 til 2 timer på hverdage. På lørdage 1,5 til 3 timer. *Se i kalenderen*.

Holdinddeling

Hold 1

Målgruppe: U17 / U19 samt seniorer som deltager i licensløb.

Formål: At udvikle MTB talenter i U17 og U19 klasserne samt fastholde rytterne ved overgangen til seniorniveau. Deltagelse i licensløb under DCU.

Træning: Der er tilknyttet 1 – 2 trænere fra holdet. Der udarbejdes sæsonplaner for træning og løb. Træningsplan udfærdiges og fremsendes for den enkelte træning. Forventning om selvtræning og vintertræning er en selvfølge. Talentfulde U15 ryttere kan deltage efter aftale med Ungdomstrænerne.

Hold 2

Målgruppe: Erfarne og ambitiøse MTB'ere, som træner vedholdende og som deltager i motionsløb.

De hurtigste på hold 2 vil typisk køre lige op med de bagerste på hold 1.

Træning: Træningen er struktureret, fokuseret og effektiv. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet til hver træning. Det er vigtigt at støtte op omkring holdkaptajnen og komme med konstruktiv kritik.

Hold 3

Målgruppe: Den erfarne motionist, hvor selve træningen er hovedformålet, men hvor det sociale skinner igennem. Rytterne på holdet deltager jævnligt i forskellige motionsløb.

De hurtigste på hold 3 vil typisk køre lige op med de bagerste på hold 2.

Træning: Turkørsel og forskellige træningsmoduler. For den seriøse motionist som ønsker at motionere i et godt tempo og på længere distancer. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet.

Hold 4

Målgruppe: Motionisten, som vil holde sig i god form, og som lejlighedsvis kører motionsløb.

Træning: Turkørsel og forskellige teknik- og træningsmoduler. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet.

Hold 5

Målgruppe: Motionisten, som gerne vil tilbage i form igen, eller som er i startfase, eller som bare gerne nyde motion, socialt selskab, skov og landskab.

Træning: Hyggelig kørsel i skov og på landevej i roligt tempo evt. med indlagte træningsseancer. Alle kan være med. Regn med længere ture om lørdagen. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet.

Hold 6

Målgruppe: Begyndere, der ikke før eller kun i nogen grad har kørt MTB.

Træning: For nye medlemmer, som ønsker at lære de basale teknikker, det kræver for at køre sikkert på stier og spor i skoven. Grundlæggende tekniktræning og indstilling af cykel. Der køres i et roligt tempo og på korte distancer, så alle kan være med. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet.

Kvinder

Hold 1 – 6 er for mænd og kvinder. Men kvinderne kører en træningstur sammen om lørdagen ca. 1 gang om måneden. Se kalender.

Ungdom

For information om ungdomsholdene henvises til fanen *Ungdom*.

Det forventes af dig som rytter

- du har respekt for den planlagte træning.
- du forlader ikke den planlagte træning, medmindre du udtrykkeligt at orientere herom.
- du medbringer ekstra slange, pumpe, hjelm, væske og energibar eller lignende, ekstra overtøj og gerne mobiltelefon.
- du udviser god klubånd og tager hensyn til skovens øvrige brugere.
- du indgår i gruppen og hjælper ved problemer.

Holdkaptajnen

- har gjort sig tanker om træningsindhold til den pågældende dag.
- kan sælge/formidle indholdet af træningen ved samling før holdinddeling.
- holder træningen indenfor den anførte tidsramme for træningen – udviser autoritet og står ved det planlagte.
- bevarer overblik – antal på holdet, sørger for bagtrop og opsamling, og sørger for, at ingen lades tilbage.
- medbringer mindre førstehjælpssække og mobiltelefon.
- har elementært kendskab til skoven.
- har grundlæggende færdigheder vedrørende MTB, og kan videreformidle dem.
- kender klubbens kodeks for færden i skoven i grupper.

Krav til dit udstyr

- Mountainbike. Almindelige cykler kan ikke holde til kørsel i skoven.
- Der skal køres med hjelm. Ingen hjelm = ingen træning.
- Husk også en ekstra slange, en lille pumpe og vand i en drikkedunk.
- Godt træningstøj som passer til vejret. Gerne en ekstra vest eller regnjakke.

KOM FRISK