KLUBTRÆNING 2023

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, dog ikke i juli. NB trailholdet kører på andre tider, se under trailhold.

VINTER
Fra midt oktober til 1. april: Træning tirsdag og torsdag aften kl. 18 med godt med lys på hjelmen og /eller styr. 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 vi først og fremmest i vores nærliggende skove. På lørdage bliver der ofte kørt længere ture primært på landevej og på spor længere væk.
Udover fællestræning er det tilladt at køre alt det, man vil i skoven, når man har betalt sit kontingent, har sit årsskovmærke på cyklen og holder sig inden for de aftalte rammer. Vis altid hensyn til de andre skovgæster. Respekter at områder i skoven kan være lukkede pga. jagt eller skov arbejde. Se i kalenderen og læs mere herom under fanen ***Vores skove.*** Følg også med på vores hjemmeside og på facebookgruppen Slagelse MTB.

TRÆNINGSTIDER
Lørdage kl. 9.00 – ca. 11.30. På tirsdage og torsdage køres i små 2 timer inden for tidsrummet mellem kl. 17.00-20.00. Tiderne er afgangstider, så kom i god tid. Mødetiderne på hverdagene skifter efter årstiden, så det er en god idé at se i kalenderen for præcis mødetid. ***Se i kalenderen på hjemmesiden.***

ER DU NY
Kontakt naestformand@slagelsemtb.dk forinden, så vi ved hvornår du gerne vil starte, og vi vil være klar til at hjælpe dig bedst muligt i gang.

KRAV TIL DIT UDSTYR
- Mountainbike. Almindelige cykler kan ikke holde til kørsel i skoven.
- Skovmærke på cyklen fra indeværende år, (som du modtager efter indmeldelse).
- Husk 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.

HOLDKAPTAJNEN-
- har gjort sig tanker om træningsindhold til den pågældende dag.
- formidler 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 førstehjælpspakke 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.

SOM RYTTER STØTTER DU OP OMKRING DIT HOLD

- du har respekt for den planlagte træning.
- du forlader ikke den planlagte træning, medmindre du udtrykkeligt orienterer 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.

HOLDINDDELING

Elite og supermotionisterne

Hold 1:U17 / U19 samt seniorer som deltager i licensløb under DCU.
Hold 2:Erfarne og ambitiøse Mtb'ere, som træner vedholdende. Træningen er struktureret, fokuseret og Effektiv. En erfaren rytter er holdkaptajn for holdet til hver træning

Motionister

Vi deler op efter hvem og hvor mange vi er. Ofte deles op i hold 3, 4, 5 og 6.
Hold 3 er for de meget øvede og hurtige. Som kører længere distancer.
Hold 4 og 5 er for dig, der vil bevare formen eller komme i bedre form og have det sjovt i skoven.
Hold 6 er introhold, som typisk kun kører tirsdag.
Alle hold tilstræber at træne sporkørsel, intervaller, tekniske øvelser m.m. En erfaren rytter er holdkaptajn.

Trailhold

De mere øvede MTB-ryttere, der vil udvikle sig teknisk.
Træning af dine basisfærdigheder på middelsvære og svære nedkørsler. Vi arbejder bl.a. med position, balance, sving, linjevalg dropteknik og hop. Her køres primært på udvalgte strækninger under hele træningen for at forbedre køreteknikken. Fysisk er der ikke de store krav, da vi træner korte tekniske sektioner med høj intensitet. Vi bestræber os på at spare energien på transportsektionerne for at kunne bruge den i øvelserne. Kontakt Henrik Haagen her: smtb-bestyrelse2@slagelsemtb.dk, hvis du er frisk på det. Trailhold starter ud forskellige steder og på forskellige dage.

Kvinder

Alle hold er for mænd og kvinder. Men kvinderne kører af og til en træningstur sammen om lørdagen. Se kalender.

Ungdom

Ungdom træner tirsdage. Er du mellem 8 og 16 år og kunne tænke dig at køre MTB, så er du meget velkommen. Kontakt ungdomstræner Jesper Davidsen på jesper.davidsen@gmail.com. Er du ung eller voksen, og har lyst til at hjælpe med træningen, kan der altid bruges en ekstra hånd. Ungdomsholdets facebookgruppe finder du her: Slagelse Mtb Ungdom

Mandfolk på MTB

Alle mænd og kvinder, der kan sidde på en mtb i et par timer kan deltage. Vi kører torsdage og søndage. Se tider under fanen kalender. Læs mere her: https://www.bevaegdigforlivet.dk/cykling/til-dig-paa-cykel-mtb/mandfolk-paa-mtb. Du kan også finde vores facebookgruppe her: Mandfolk på MTB – Slagelse.

Bestyrelsen april 2023