



KLUBTRÆNING 2021

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 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 hverdage kører vi 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 fællestræning 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

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. Mødetiderne på hverdage skifter efter årstiden, så det er en god idé at se i kalenderen for præcis mødetid. *Se i kalenderen på hjemmesiden.*

ER DU NY

Mød gerne op 2 – 3 gange gratis og prøv at være med. Når du ankommer til klubben, kan der være flere hold, der er ved at samles. Så tilkendegiv, at du er ny, og vi vil meget gerne hjælpe dig med at finde det rigtige hold for dig. Tiderne er afgangstider, så kom i god tid.

KRAV TIL DIT Udstyr

- ❖ Mountainbike. Almindelige cykler kan ikke holde til kørsel i skoven.
- ❖ 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.

HOLDKAPTJENEN-

- ❖ 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 færdene 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.

HOLDINDELING

Hold 1

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

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

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.

Trailhold hver 2. tirsdag

Målgruppe: De mere øvede MTB-ryttere, der vil udvikle sig teknisk.

Træning: Træning af dine basisfærdigheder på middelsvære og svære nedkørsler (i det omfang de findes i vores område). 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.

Hold 3

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

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

Træning: Turkørsel, intervaller 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- interval- 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 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

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

Ungdom

Da der netop har været en stor udskiftning, er holdet skrumpet ind, og vi mangler også trænere. Er du mellem 8 og 16 år og kunne tænke dig at køre MTB eller er du voksen og har lyst til at hjælpe med træningen, så henvend dig til træningsudvalget eller bestyrelsen.

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>.

Gravel Vestsjælland

Gravel Vestsjælland er en facebookgruppe, oprettet i samarbejde med DGI og Slagelse MTB. Der kræves ikke klubmedlemskab. Der køres på gravelcykel eller mtb på grusveje og stier, men ikke mtb spor. Der er focus på motion, natur og på det sociale. Find mere info her:

<https://www.facebook.com/groups/gravelcyklingvestsjaelland>. Ture slås op i facebookgruppen.