

Kære MTB'ere og øvrige medlemmer J

Efter en forhåbentlig dejlig sommerferie, så skal der hermed lyde en opfordring til at få pumpet knop dækkene og komme i gang med efterårets træning og MTB løb.

Vi starter med Grill hygge efter træningen den. 1 september i klubhuset i Ågade. Det koster 20 kr. for pølser med brød og 1 øl eller vand. Husk at tilmelde jer til Eventmanageren på ps@nal-net.dk eller mobil 23 63 18 82

Dette Grill arrangement er for alle klubbens medlemmer MTB – Racer og også vores passive medlem ☺.

Fælles mål:

Der venter jo flere sjove udfordringer - ikke mindst Ghost-cup og INVITA BLÅBJERG MTB RACE 18 oktober, som vi arrangerer som et klub løb og forventer at det kan tiltrække en del medlemmer. De sidste fire søndage op til løbet, vil Varde cykelklub arrangere fællestræning.

Så kan vi jo aftale at køre der over sammen. Martin, Stine, Keld og Torben kørte løbet i 2008 og taler stadig om det med stor begejstring – Palle Toft har været i skoven flere gange, det er bare "stedet" til Mountainbike.

MTB Træningen fra uge 36 til 52:

Vi håber at få sat endnu mere styr på rammerne for MTB træningen i den kommende sæson, og starter op med tirsdags træning, hvor der er 7-8 kompetente kaptajner - og det håber vi kommer til at virke rigtig godt.

Mange har det jo lidt svært med alt den snak om intervaller m.v., men her er tirsdags træningen kl. 17.30 absolut et godt sted at starte.

Torben, Martin og Keld vil tage sig af "elite" holdet tirsdag og Kjeld og Søren Bo tager sig af de øvrige.

Vi vil arbejde meget med at fastholde lysten til at træne. Og træningsturene vil blive tilrettelagt efter de deltager der dukker op, er der behov for at dele gruppen i forhold til styrke og evner, vil tur kaptajnen gøre dette.

Vi vil ligeledes fokusere på hele tiden, at justerer træningsmængden for den enkelte rytter / gruppe

Trænings tider på MTB fra 1 september er:

tirsdag:	17:30	
søndag	09:30	For alle koner, kærestes tykke og tynde. ☺

Det betyder samtidig at der vil være nogle som står i et valg mellem at fortsætte på racercyklen til sæson slut sidst i oktober når Alpe-tramp er overstået, eller gå over til MTB træning om tirsdagen,

Men der vil ligeledes på racercyklen, som ved MTB - hele tiden være nogle kaptajner som står for træningen og turvalget.

Torsdagstræningen vil frem til sæsonen slutte fortsat kun være en officiel "racerdag-cykel" dag med træner tur kaptajn osv. Og for dem som ikke kan slippe racercyklen hen over efterår og vinter, har "Clouserne" annonceret, at der vil være træning onsdage kl. 17.30 – men mere herom senere.

Med venlig hilsen

Mountainbike udvalget