

VINTERTRÆNING PÅ MTB

ONSDAGE og SØNDAGE

I år vil der være mulighed for at køre MTB 2 gange om ugen. Om onsdagen 1 hold og om søndagen på 2 hold samt 1 hold for børn.

ONSDAG

Onsdagsholdet står Jytte Olsgaard for. Turen foregår hovedsagelig ad store stier, men et par enkelte udfordringer kan forekomme. Altså ud over den det i forvejen er at køre med lys i mørket ☺. Det er et krav at man har kraftigt lys på sin MTB gerne en pandelygte og baglygte. Der er start kl 1730 ved vores lokaler og der køres 2 – 2.30 timer. Der køres på hold 2 niveau. Der køres i al slags vejr, dog med undtagelse af for meget is, så hold øje med forum under MTB.

SØNDAG

Hold 1 står Michael Bornak for, og der vil de første gange blive kørt på ruten til Gribben, som afholdes den 30.10.11, i et godt raskt tempo så formen er på plads når løbet skal køres ☺. Derefter bliver der kørt den lange Helsingørtur i et mere moderat tempo – men tag ikke fejl af det. Det er hold 1 og turen er lang ☺. Når vi når omkring nytår, afhængigt af vejret, overgår hold 1 formodentlig til landevej igen. Men det ser vi på til den tid.

Hold 2 står Michael Bruhn for og han vil som udgangspunkt køre den lange Helsingørtur i et lidt lavere tempo. Michael vil dog også være åben for en tur i de nærliggende skove i ny og næ som lidt variation til den lange tur. Men det er helt op til Michael og han er god til at annoncere ændringer på forum så hold øje med dette. Holdet forsætter med at køre i skoven på den anden side af nytår.

Da det er lange ture anbefales det at have lidt spiseligt i lommen samt rigeligt at drikke med på turen. For begge hold gælder, hvis der er tid til det, at der bliver gjort et lille hold ved kiosken i Helsingør. Så husk lidt småpenge til feks en cola og lidt chokolade ☺

Startdato: Søndag d. 16. oktober og frem til andet annonceres.
Sted: Vores klublokaler, Byskolen på Carlsbergvej, Hillerød.
Afgang: Kl. 9.30
Hjemme: ml kl 13.00-13.30 efter Helsingørturen ellers lidt før.

Hold 3 ☹ Vi ville rigtig gerne kunne tilbyde mere mtb træning/ture til feks. hold 3, men det er meget svært at finde frivillige til at påtage til noget fast. Men jeg vil da anbefale man dukker op alligevel – så er der nok en af de fremmødte der kan finde rundt i skoven, og lave en god tur ud af det ☺

Børnene starter søndag den 6. november kl 0930. Mere info vil fremgå af hjemmesiden under fanebladet børn/unge inden længe.

Husk altid ekstra slange og ta' tøj på efter vejret.

Vi ses i skoven ☺
Trine