

CK Bure MTB säsongen 2018

CK Bure arrangerar ledarledda MTB träningar på onsdagar och söndagar med undantag för de helger då samtliga tränare har förhinder. Under semesterperioden sker ingen organiserad träning.

På onsdagarna är alla som är äldre än 12 år, eller i sällskap med cyklande förälder välkomna. Deltagande förutsätter att deltagare har en egen MTB cykel och hjälm.

Söndagarna vänder sig till dem som klarar av att cykla mer än två timmar i terräng och kanske tränar inför tävlingar eller motionslopp.

Samlingsplats, tid, anmälan till ansvarig tränare framgår av MTB planeringen.

Gruppindelning/Dag

- Nybörjare (vill träna MTB) / Onsdag
- Ungdom (tränar MTB)/ Onsdag & Söndag
- Motion (tränar för MTB motionslopp) / Onsdag & Söndag
- Tävlning (tränar för MTB tävling) / Onsdag & Söndag

Anmälan träning

För att varje deltagare ska få ut så mycket som möjligt av träningen krävs en anmälan via sms dagen innan (framgår av MTB planeringen till vem) Detta för att vi på förhand kan dela in grupper och anpassa träningen. **Smsa: Datum, Förnamn och grupp.**

Samlingsplats och tider träning

Vi samlas vanligtvis utanför Eketångskolan (Krypvidevägen). Andra samlingsplatser framgår av MTB planeringen.

Säkerhet träning

Vi använder hjälm, har bra däck och bromsar samt en extra slang. Deltagande sker på egen risk.

Anmälan tävling

Vill du tävla finns det goda möjligheter för det men du ansvarar själv för att anmäla dig och ta dig till tävlingen. För mer information se MTB planeringen.

Frågor

Vid frågor är du välkommen att kontakta:

Andreas Nilsson 0701-460 391 andreas.n@ckbure.se

Anders Wichtel 070-237 20 70 anders.w@ckbure.se

Välkomna!

