

Om Ung MTB Haderslev

De tre cykelklubber i Haderslev: HMIF-MTB, Haderslev Starup CK og X-Trails er gået sammen om mountainbiketruening for alle børn og unge i Haderslev.

Samarbejdet kalder vi Ung MTB Haderslev.

Det vigtigste for Ung MTB Haderslev er, at de unge mennesker kan mødes i et fællesskab og have det sjovt på cyklen. Vi har derfor døbt holdet for børn og unge "Funsters".

Ved evt. deltagelse i cykelløb har man mulighed for at stille op med det fælles holdnavn.



“Det skal være sjovt

Kontakt

Se mere om Ung MTB Haderslev på den åbne facebook side: Funsters - Ung MTB Haderslev.

Hvis du gerne vil kontakte en enkelt frivillig træner, så kan kontaktpersoner for de enkelte klubber hjælpe dig videre. **Se nærmere under de enkelte klubbers hjemmeside.**

HMIF-MTB



www.hmif-mtb.dk

Kontaktperson:
Troels Lund, lund595@hotmail.com

Haderslev Starup CK



[haderslev - starup cykelklub](http://haderslev-starupcykelklub)
www.hs6100.dk

Kontaktperson:
Bent Skov, bent@skov.one

X-Trails



Facebook: X-Trails Haderslev

Kontaktperson:
René Havn Olsen,
renselrock@gmail.com



FUNSTERS

Ung MTB Haderslev

Action, sjov og fællesskab
Mountainbiketruening for børn og unge



Træning på mountainbike

Ung MTB Haderslev tilstræber, at alle børn og unge får en god oplevelse til træning. Det skal være både sjovt og udfordrende at køre MTB - Der skal være sved på panden og et smil på læben.

Børns udvikling og fysiske fomaen er meget forskellig og ikke afhængig af alder. Trænerne vil indplacere rytterne på det niveau, hvor de kan blive udfordret og udvikle sig.

Ung MTB Haderslev prioriterer sikkerhed højt. Børnene skal tilegne sig færdigheder i rigtig rækkefølge, så de kan færdes sikkert. Det betyder, at der vil være aldersforskelle på holdene. Det er trænerne, der vurderer hvornår børnene har kompetencerne til at blive flyttet til næste trin. Alle børn fra 7 til 17 år kan deltage.

I Ung MTB Haderslev har alle de frivillige trænere taget DCU's mountainbike ungdomstræneruddannelse, og træningen tilrettelægges ud fra det Aldersrelaterede Trænings Koncept - ATK.

ATK er træning tilpasset børnenes alder og udviklingstrin.

Alle børn og unge rummer et talent. Dette talent er baggrunden for de pædagogiske overvejelser i ATK, som er tæt forbundet med idrættens 4 søjler om udviklingen af børn og unges fysiske, taktiske, tekniske og mentale kompetencer.

ATK er i praksis omsat til konkrete øvelsesanbefalinger og træning for alle aldersgrupper. Trænerne har viden om børn og unges fysiske og mentale udvikling og betydningen af et optimalt træningsmiljø. Rytteren skal udvikle sit talent maksimalt.

Se evt. mere om ATK på DCU's hjemmeside.

Det praktiske

Kommunikation:

Ung MTB Haderslev har valgt at kommunikere gennem den åbne facebookgruppe: Funsters - Ung MTB Haderslev.

Her bliver oplysninger om træningen m.m. slået op.

Træningstid og sted:

Se facebookgruppen: Funsters - Ung MTB Haderslev.

Træningen vil for det meste foregå i Pamhule skov, men af og til kan vi finde på at afprøve et spor lidt længere væk.

Mødestedet bliver opslået i facebookgruppen.

Pris:

Se de respektive hjemmesider for nærmere. Kontingent betales til en af de tre klubber i samarbejdet.

Udstyr:

Cyklen skal være i forsvarlig stand med velfungerende bremses og gear.

Medbring som minimum en slange der passer størrelsen på hjulet og evt. pumpe.

Cykelhjelm er påbudt.

Navn og telefonnr. på forældre skrives i hjelmen.

Mad og drikke:

Husk drikkedunk med vand. Energiprodukter bar, gel m.m. er ikke tilladt til træning. Medbring evt. en banan, frugtstang el. lign.

Ung MTB Haderslev anbefaler at børn spiser rugbrød/fuldkornsbolle og drikker 1-2 glas vand en time inden træning.



Påklædning:

Tøj man kan bevæge sig i. Flere tynde lag er bedre end et tykt lag.

Klubtøj: Det bliver slået op i facebookgruppen, når der åbnes for tøjbestilling.

Forældredeltagelse til træning:

Vores erfaring siger, at børnene træner bedre uden forældre på sidelinjen, så derfor INGEN forældredeltagelse under træningen. Barnet skal være tryk og sikker nok på cyklen, til at kunne deltage på egen hånd.

Vores opfordring lyder, at forældre prøver at køre nogle ture i skoven, inden man starter hos Funsters, for at se om barnet synes det er sjovt at køre mountainbike. Det kan godt være en ret grænseoverskridende oplevelse, og meget anderledes end at køre til og fra skole på lige landevej.

Gode råd til forældre

- Børn udvikler sig forskelligt - Sæt fokus på delmål og fremgang.
- Sørg for fornuftigt og rigtigt udstyr - overdriv ikke
- Bak op om klubberne og de frivillige - det bliver værdsat.
- Respekter de frivillige træneres beslutninger. Skal du klage, så gør det efter træningen, og gør det på en positiv og støttende måde.
- Før og efter træningen: Vær med til at skabe en god stemning, snak og pjat med andre forældre, frivillige og børnene

