

VINTERTRÆNING OG FUNSTERS-TURE

Lige om lidt går vi over til vintersæsonen, og på instruktørernes vegne vil jeg sige tak til jer alle for mange gode ture og sjove oplevelser her i sommersæsonen, og håber mange har lyst til at tage med ud og besøge andre spor i løbet af vinteren.

Hovedvægten med vinterturene er på det sociale og at lege på cyklen, og selvfølgelig at holde os i gang i løbet af vinteren.

Der vil ikke være en instruktør på de ture, men "kun" en tovholder, som kender sporet. Vi opfordrer forældre til at deltage, så der er mulighed for at dele os op i flere niveauer.

Men husk at cykling om vinteren kan være ret barsk, vådt og koldt - det skal stadig være sjovt, så hvis barnet ikke kan holde varmen, bliver det måske ikke den bedste oplevelse.

Her følger en liste med anbefaling hvad der kræves af påklædning, for at man kan holde varmen på turene:

Tøj: Lag på lag, dvs. skiundertøj + løbebukser eller lign. Fleecetrøje og meget vigtigt en vindbreaker eller softshell som holder vinden ude.

Gode handsker - med fingre så man kan skifte gear og bremse.

En buff og evt. en hjelmhue.

Varme strømper og meget gerne overtræk til skoene, da det holder fødderne varme.

Husk drikkedunk, en lille rygsæk med ekstra cykelslange, plads til en ekstra trøje og tørre strømper.

Skiftetøj til turen hjem.

Her følger datoer for ture til og med opstart i 2019:

Søndag 3. november 2019 kl. 10- ca.12 Spangbanen, Sønderborg

Her vil MTB Sønderborg planlægge en træning for alle. Der er pumptrack, teknikbane og et sjovt spor, som alle kan køre.

Lørdag d. 7. december kl. 10 - ca. 12. Grusgraven, Varde.

Obligatoriske Varde Grusgrav - efterspurgt hvert år, og selvfølgelig skal vi dertil igen. Sjov og udfordringer for alle niveauer.

Lørdag d. 4. januar 2020 kl. 10 - ca. 17 Nytårstur

Bordrup Plantage, Blåvand

En klassiker længst vestpå - et fantastisk naturspor med flowstykker og sjove op- og nedkørsler, som kan få sveden frem på panden, selv om det er koldt, og Vestkysten er flad.

Derefter kører de som har lyst til klatreparken Jungle Fun i Varde. Der vil være en entrepris på kr. 100/barn. (normalpris er 250 kr/person). Funsters klubkassen giver tilskud til det sidste) Hvis de voksne tør være med, så koster det 150 kr/voksen.

Lørdag 1. februar 2020 kl. 10-13.30 ca.

Stensbæk plantage /Gram pumptrack

Vi mødes på Gram pumptrack kl. 10 - kører ca. en halv time, og derefter mødes vi i Stensbæk/Enderup skov kl. 11 til en runde eller to på et af børnenes favorit MTB-spor. Her er en fed teknikbane og sjove flowstykker uden ret mange højdemeter.

Lørdag d. 7. marts 2020 kl. 10-12

Hundsbæk Plantage, Vejen

Et kort og lidt hårdt spor med en del højdemeter i forhold til længden på sporet, men med nogle sjove passager og gode tekniktræningsmuligheder.

Altid et hit, hvor man kan køre små sjove runder, hvis man skal prøve noget én gang til, og det vil man gerne der :)

Vi starter sommertræningen op igen søndag d. 29. marts 2020 kl. 9.30

I tvivl - spørg instruktørerne - vi giver gerne gode råd 😊:)

Vi ses derude

På vegne af Funsters-instruktørerne Lone

