



# Mountainbike Ungdomsträning

## Mountainbike Ungdomsträning

Nu startar vi träningen för ungdomar igen!

Tis 12 /4 kl. 18-19

Olstorp , Ljungsbro

Beroende på antal och ålder på intresserade deltagare tränar vi i grupper med olika inriktning och ambition.

[Vi utgår från följande grupp/åldersindelning, födda:](#)

- Grupp A: 1998 och äldre
- Grupp B: 2001-1999

[Vad behövs?](#)

- Fungerande cykel, speciellt bromsar, av mtb-typ
- hjälm
- Vattenflaska
- Kläder efter väder. Man blir ungefär lika varm och svettig som när man springer fort. Gärna flera tunna lager som kan tas av/på. Tänk på att fladdriga byxor kan fastna i kedjan. Räkna med att bli smutsig :-)

[Vad gör vi?](#)

Vi kör banorna tillsammans, tränar teknik och kondition, lär ut hur man sköter sin hoj. Vi försöker delta i tävlingar inom Östergötland. Tisdagsträningarna är inriktade på teknik/konditionsträning i Olstorpsområdet. Vi hoppas kunna erbjuda grupp A ytterligare ett tillfälle per vecka med inriktning på kondition om intresse och tränare finns..

[Hur gör du?](#)

Kom med någon av dina föräldrar på träningen så tar vi hand om resten. Vi vill ha kontaktuppgifter så vi kan mejla och/eller ringa dig eller dina föräldrar.



[Övrigt:](#)

Medlemskap i klubben är en förutsättning för att få träna med oss. Kostar 400 kr/år och familj eller 100 kr för en junior. Se hemsidan. Cykelkläder i klubbens färger finns att köpa i vissa storlekar. Vi beställer en gång om året.

Som förälder bör man vara beredd att hjälpa till med kringaktiviteter några gånger.

**Vi ser gärna att fler föräldrar engagerar sig i träningarna.** Man kan snickra, röja stig eller serva med vatten. Hör av dig till någon av tränarna om du kan tänka dig att bistå ibland.



Alla som vill får låna och prova klubbens MTB på träningarna någon gång. Vi har 5 cyklar, från 24" till vuxenstorlek. Några är heldämpade och i riktigt fin klass! Dessa går också att hyra. Mer info finns på hemsidan.

**OBS! Vi ska köpa nya cyklar snart. Våra klubbcyklar är till salu! Prata med Örjan.**

#### Om Olstorp:

I Olstorp finns två banor, en **1,5 km** lång och en **4 km** lite mer krävande bana, inte minst tekniskt.

Utmana polaren på snabbast varv...

Vi bygger nya teknikslingor i år.

Dessutom finns Östergötlands enda skyltade långloppsbanan, Tjugofyran, **24 km**.



#### Om oss:

Vi är ett gäng MTB-intresserade i olika åldrar som håller på med denna verksamhet.

**Vi behöver hjälp av fler** både till underhåll och nybygge av banor och till att hjälpa till på träningarna ibland. Via hemsidan kan du kontakta oss om du kan tänka dig att hjälpa till någon timme då och då. Vi brukar också samordna körningar för vuxna som vill träna. Söndagar har vi en stående tid för klubbcykling. Ibland åker vi gemensamt på långloppen runt Sverige (eller Norge; Birken...☺)

Det är roligare att vara fler när man cyklar! Och fortare går det också...

**Mer information och kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida, se nedan.**



Vreta MTB är en nystartad sektion av Vreta Skid och Motionsklubb, som sedan 1968 på ideell basis driver och underhåller verksamhet och byggnader i Olstorp. Klubben är helt beroende av medlemsavgifter och frivilliga insatser för att kunna hålla igång anläggningen med motionsspår, discgolfbana, grillplatser mm. Ett familjemedlemskap kostar inte mer än 400 kr för ett år.

**Bli medlem och hjälp till att bevara motionsverksamheten i natursköna Olstorp!**

Vill du veta mer?

Kolla in vår hemsida: [www.vretasomk.com](http://www.vretasomk.com)

eller mejla vår MTB-samordnare Pär: [par.palmkvist@ericsson.com](mailto:par.palmkvist@ericsson.com)

# Välkommen till Olstorp!

/ÖH