



# MTB Ungdomsverksamhet

## MTB Ungdomsverksamhet



## Snart startar vi träningen för ungdomar igen! Håll utkik på hemsidan.

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

Vi kör banorna tillsammans, tränar teknik och kondition, lär ut hur man sköter sin hoj och hjälper till att justera växlar mm.



### Alla som vill får låna och prova klubbens två heldämpade Trek på träningarna.

Ramstorleken passar från ungefär 10 år till cirka 170 cm längd. Vi kommer att köpa in fler cyklar under våren, både större och mindre.

I Olstorp finns två banor, en **1,5 km** lång och en **4 km** lite mer krävande bana, inte minst tekniskt. Om man vill kan man utmana polaren på snabbast varv...

Dessutom kommer vi att köra delar av eller hela klubbens långa bana, **24 km**, som till större delen är klar, dock ännu ej skyltad hela vägen.

Vi är ett gäng MTB-nördar som just nu håller på med att röja de sista delarna av den banan. **Vi behöver hjälp av fler vuxna** både till detta och till att hjälpa till på träningarna. 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 mer eller mindre seriöst. Ibland åker vi gemensamt på långloppen runt Sverige. 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 300 kr för ett år.

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

Vill du veta mer? Vår hemsida: [www.vretasomk.com](http://www.vretasomk.com) – klicka på Mountainbikelänken!