



# HAR DU LYST TIL Å BLI MED PÅ TERRENGSYKLING?



## **Konnerud IL – Sykkelgruppa starter opp årets treninger tirsdag 10. april kl. 18.00**

For sesongen 2018 har vi treningstilbud for følgende aldersgrupper:

### **Tirsdager kl. 18 med fast oppmøte på Sletta (v/klubbhuset)**

- ✓ Treningsgruppe for 7- 8 år. Varighet ca.1 time (6 åringer med følge av foresatte kan gjerne være med)
- ✓ Treningsgruppe for 9, 10 og 11 år. Varighet ca. 1 time og 15 min.
- ✓ Treningsgruppe for 11 – 14 år. Varighet ca. 1,5 time
- ✓ Treningsgruppe 12+. Varighet ca. 1,5 – 2 timer
- ✓ Treningsgruppe senior (mosjon/turritt). Varighet ca. 1,5 – 2 timer (NB! Oppmøtetid kunngjøres på sykkelgruppas FB side)

### **Onsdager kl. 18:**

- ✓ Jentetrening - Sykkelgruppas jenteprojekt (Oppmøtested kunngjøres på sykkelgruppas FB side)

### **Torsdager:**

- ✓ Treningsgruppe 12+ konkurranse trening for aktive syklistere som konkurrerer (Oppmøtested/tid kunngjøres på sykkelgruppas FB side)

**Oppdeling i grupper / alderstrinn vil kunne variere avhengig av dagsaktuelt treningsopplegg og antall fremmøtte både av barn og trenere.**

**Seniorgruppa prøver som vanlig og holde treningen gående gjennom ferien. For øvrige aldersklasser/grupper så planlegger vi med følgende treningsopphold ifb med ferien:**

- ✓ Siste trening før ferien er 3. juli.
- ✓ Etter ferien starter vi opp igjen 7. august.
- ✓ Siste organiserte treninger for sesongen vil være i slutten av september for alle grupper

Vi vil ha fokus på lek og moro, samt å bedre ferdighetene på sykkel. Vi vil primært holde oss i terrenget/skogsområdene rundt Sletta.

**Krav til utstyr:** Alle må ha en sykkel som fungerer og **alle må ha på hjelm**. Dette gjelder også for voksne som skal være med på treningen med sykkel.

Terrengsykling er førsteklasses trening for hele kroppen som gjør deg både sterk og utholdende. Og best av alt: Det blir garantert aldri kjedelig!

**SYNS DU DETTE HØRES GØY UT MÅ DU MØTE OPP PÅ  
SYKKELTRENING ☺**

For ytterligere informasjon om Konnerud IL – sykkelgruppe sjekk ut vår Facebook-gruppe (Konnerud IL – Sykkel) eller vår hjemmeside [www.konnerud.no/sykkel](http://www.konnerud.no/sykkel)

Har du spørsmål så ta gjerne kontakt med leder Ole A. Garnvik på mob. 45 86 91 97 eller e-post [olea1@hotmail.no](mailto:olea1@hotmail.no)