

## SMT MTB Vintersæson 2008

Kjeld Nielsen, Jesper Hansen

### MTB træningsfokus henover vinteren

#### Formål

At komme igennem vinteren i en rimelig grundform. Formålet er at have det sjovt og opbygge et sammenhold inden det går løs til sæsonstart i februar. Det er ikke et mål at toppe til forårets cross duathlon stævner (der er ikke nogen!).

*Hvordan?* Om lørdagen vil vi boltre os i skoven med fokus på mtb teknik og skiftetræning og om søndagen køre rulleture af 2-3 timers varighed på landevejen eller i skoven.

#### Fællestræninger:

Fra d. 4. oktober 2008 til 7. februar 2009. Lørdage og søndage.

Lørdage kl. 13 fra Østre med træner Kjeld Nielsen, Jesper Hansen eller Henrik Langbak

Pga. af dampbad kl. 13 køres der kl. 11 følgende lørdage

Lørdag d. 25. oktober kl. 11

Lørdag d. 22. november kl. 11

Lørdag d. 20. december kl. 11

Husk løbesko om lørdagen hvor der altid er x-træning!

En typisk træning: vi mødes kl. 13 - kører ud til en runde hvor vi træner 1½ time

Der vil blive kørt de samme runder henover sæsonen så man kan måle sin form.

Søndage kl. 9 fra Østre Parkeringsplads.

Afhængig af vejret, men sandsynligvis MTB jævnt tråd på brede skovstier med Jesper Hansen / Henrik Langbak eller rulletur på landevejen med Keld Thomsen / Torstein Glystad

Søndagstræningen bliver uden fast træner.

Der lægges op til at man selv aftaler fra uge til uge hvad der skal køres fra uge til uge - og der måske er nok til både at køre mtb og landevej

Husk altid at få vand og ernæring med til træning

#### Løb

1. november 2008 Cross duathlon klubløb kun for SMT

31-01-2009 Cross duathlon åbent for alle

Marts 2009 Silkeborg MTB løb ca. 70km

### **Lidt om sikkerhed i skoven**

I skovene må du cykle på stier og veje, i private skove dog kun fra kl. 6 til solnedgang. Dermed må du f.eks. ikke cykle i skovbunden og ned af klitterne eller på stendiger. Cykling på disse steder ødelægger nemlig skoven og dens fortidsminder. Reglerne for cykling i skovene er bestemt i naturbeskyttelses loven

Ifølge Færdselsloven skal hastigheden afpasses efter forholdene med særligt hensyn til andres sikkerhed. Det stiller særlige krav i skoven, hvor udsynet ofte er ringe og underlaget løst og glat. Den almindelige højrevigepligt gælder også ved kørsel i skoven.

Husk hjelmen. Alle SKAL have hjelm på ellers kan man IKKE køre med.

Respekter skoven. Respekter andre skovnydere. Respekter dyrenes hjem.

Hold dig fortrinsvist til stier og single tracks. Undgå ridestier

Sæt farten ned når du passerer gående - og giv dem et smil!

Pas på nedkørsler. Når man styrter kan man lande blødt (oftest) men også nogle gange hårdt (på en rod) - se dig for! Prøv at orientere dig hele tiden