



TRÆNING PÅ TVÆRS - LANDEVEJ OG MOUNTAINBIKE

De tre lokale cykelklubber i Viborg, Cykel Motion Viborg (CMV), Viborg MTB (VMTB) og Hald Ege-Ravnstrup KFUM MTB & Cycling (HERKFUM MTB/Cycling) er gået sammen om et trænings samarbejde, der muliggør at medlemskab i én af de tre klubber giver mulighed for gratis træning i de to øvrige klubber. Samarbejdet omfatter både mountainbike og landevejscykling.

Således vil man ved at betale kontingent i en af de tre klubber få adgang til de andre klubbers træninger.

Samarbejdet gennemføres indledningsvist i en prøveperiode frem til 31. marts 2018.

Nedenfor ses de tre klubbers træninger:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Pris	Periode
HERKFUM MTB		1715-1900 Stor p-plads på Skivevej		1830-1930 Hald Ege Skole			1000-1200 Hald Ege Skole	500/år	Året rundt
HERKFUM BØRN&UNGE			1700-1830 Hald Ege Skole					300/halvår	Sommer (Vinter:
HERKFUM CYCLING		1800-2000 Hald Ege Skole					0930 Hald Ege Skole	250/halvår	Sommer
VIBORG MTB		1730-1930 GIV		1730-1930 GIV		1401-1600 Rolsted Cykler	1000-1230 GIV	700/halvår	Året Rundt
VIBORG MTB B&U		1730-1930 GIV (Alle)		1730-1930 GIV (14år+)		0930-1130 GIV (Alle)		350/halvår	Sommer
		1730-1930 GIV (14år+)		1900-2100 GIV (14år+)		0930-1130 GIV (Alle)			Vinter
VIBORG MTB CX							1000	700/halvår	Året Rundt
CMV MTB		1800					1000	400/år	Vinter
CMV ROAD	1000	1800/1830	1000	1800/1830	1000	1200		400/år	Sommer
	1200		1200		1200	1300		400/år	Vinter



Bemærkninger fra CMV:

- Der kørsel typisk fra 1½-2½ time og på 3 niveauer.
- De fleste hold kører turkørsel. Der køres intervaltræning én gang ugentligt om tirsdagen.
- Mandags-, onsdags- og fredagstræningerne styres af seniorerne. Alle er velkomne, men der kører på seniorernes præmisser.
- Der er ikke den store tilslutning til MTB træning, så det er ikke sikkert, at der er nogen, der kører på de pågældende tidspunkter.
- Træningen er aflyst, når der er sponsorløb – se foreningens hjemmeside.
- Alle træninger foregår fra klubhuset Bøssebogervej 3A, 8800 Viborg.

Bemærkninger fra Viborg MTB:

- Viborg MTB er en licensklub, hvor træning er elite-præget. I princippet er træningen for alle - dog ikke nybegyndere.
- Der trænes typisk ca. 2 – 2 ½ time.
- I vinterhalvåret gennemføres TRX/Spinning torsdage 1730-1930 på GIV for betalende medlemmer af Viborg MTB.
- Viborg MTB B&U: Tilmelding kontakt Kim Jacobsen M: 22440705 eller Lars Forsberg M: 40719961

Bemærkninger fra HERKFUM MTB og Cycling:

- MTB Voksne:
 - MTB træningen gennemføres på 5 niveauer - fra nybegynder til supermotionist.
 - I vinterhalvåret gennemføres træningerne med DGI-uddannede instruktører hver søndag. Træningerne tirsdag og torsdag er turkørsel, hvor der ikke nødvendigvis er en instruktør, men altid nogen at køre med. I sommerhalvåret flyttes træning med instruktør fra søndag til torsdag.
 - Der gennemføres særlige fokuserede MTB teknik træninger ca. en gang om måneden. Disse slås op på klubbens facebook-side.
 - Kontaktperson: Jesper S. Mogensen mobil 51568670
- MTB Børn/Unge
 - Træner niveauopdelt med DGI-uddannede trænere og med forældre-støtte.
 - Der trænes for alle børn og unge i sommerhalvåret.
 - I vinterhalvåret trænes der tillige for de større børn, hvor der køres i mørke med lys.
 - Kontaktperson: Frank R. Lyngsø mobil 28180914
- Cycling
 - Træner typisk i 3 niveauer - fra begynder til super-motionist. Der vil altid være en instruktør/holdkaptajn til træningerne. Om vinteren køres der tillige MTB og evt. cykelcross (CX).



- Kontaktperson: Jørn Fryd mobil 21387588

Der er dog nogle få krav:

- Man skal have et gyldigt medlemskab i en af de tre klubber og skal kunne dokumentere dette på forlangende.
- Man skal komme i det klubbetøj, som medlemsklubben har. Dog kan undtages herfra ved dårligt vejrlig (regn/kulde) og såfremt man ikke råder over klubbetøj fordi man lige har meldt sig ind.
- Man skal træne på det niveau (fysiske og tekniske), hvor man passer ind. Klubberne kan afvise en gæst, hvis der ikke er et passende hold til vedkommende.
- Man skal til enhver tid følge den besøgte klubs regler, kutymer og instrukser.

Læse mere om klubbernes træninger mv. på deres hjemmesider og deres facebook-sider for medlemmer:

Cykel Motion Viborg:

<https://www.cykelmotionviborg.dk>

<https://www.facebook.com/groups/47431010957/> (Lukket landevejs/MTB gruppe)

Viborg MTB:

<http://www.viborgmtb.dk>

<https://www.facebook.com/groups/viborgcycling/> (Lukket MTB/CX gruppe)

Hald Ege-Ravnstrup KFUM:

<http://www.haldegeravnstrupkfum.dk>

<https://www.facebook.com/groups/1419415871603952/> (Lukket MTB gruppe)

<https://www.facebook.com/groups/652296071522641/> (Lukket B&U gruppe)

<https://www.facebook.com/groups/1234716659938249/> (Lukket landevejsgruppe)