

Hej #navn#

Velkommen til årets andet nyhedsbrev.

I dette nyhedsbrev kan du læse mere om:

- Status på klubben ift. Covid-19
- Nye medlemmer
- Teknik banen
- Ture i sommerferien
- Slettestrand MTB familie-tur
- Q-holdet
- Kør-en-is
- Merida MTB Maraton
- Hvilke hold har vi i klubben
- Husk på vores klub sponsorer

Har du informationer som du synes skal med i et af de kommende nyhedsbreve, er du meget velkommen til at kontakte bestyrelsen på kontakt@sponzmtb.dk

Status på klubben ift. Covid-19.

Corona virussen har ramt os alle på den ene eller anden måde, inklusive klubben som måtte aflyse alle træninger. Men der blev fra myndighederne givet grønt lys, så vi kunne start op d. 12 maj, men under nye former.

Klubben tog selvfølgelig anbefalinger fra myndighederne og DGI seriøst og vi fik stablet et koncept på benene med inddeling i zoner og farver, som har vist sig at fungere fint. Dette koncept kører vi videre med indtil sommerferien starter d. 27 juni.

Myndighederne har allerede nu åbnet op for at vi kan mødes flere, så vores forventning er at vi efter sommerferien kan komme tilbage i en mere normal gænge med vores ture og begivenheder på FB.

Du kan læse nyeste update fra DGI [her](#).

Nye medlemmer.

Selvom Covid-19 har dikteret dagsordenen i mange tilfælde, har det ikke afskrækket alle fra at tage en tur i skoven og cykle en tur sammen med klubben, og derfor kan vi sige velkommen til en lang række nye medlemmer.

Siden starten af maj har klubben fået 21 nye medlemmer; 8 juniorer (7 drenge og 1 pige), 12 seniorer (8 kvinder og 4 mænd) og 1 stykke mandfolk.

Det er helt fantastisk og der skal lyde et STORT velkommen til alle i klubben. 😊

Teknik banen.

Hvis du i løbet af den sidste måneds tid har været forbi klubben på Frydenborgvej 27 har du ikke kunne undgå at lægge mærke til at der har været stor aktivitet på klubbens teknik-bane.

Takket været et sponsorat fra Novo Nordisk A/S, tilskud fra klubben samt en kæmpe opbakning fra nogle få andre sponsorer og en stor tilslutning fra mange af klubbens medlemmer, er det med Hans Henrik Langkilde i spidsen lykkedes os at komme i mål med en større ombygning og renovering af teknik-banen.

Men uden den store hjælp fra klubbens medlemmer var det ikke lykkedes og der er ud over mange frivillige arbejdstimer også blevet flyttet adskillige tons jord og grus.

Mountainbikebane udvides med tårn, hop og sving

Frivillige bygger ny MTB-bane på Frydenborgvej. Alle er velkomne til at bruge banen, siger mountainbikeklub

Af Mette Dolmer Thygesen

MOTION Snart kan alle, der kører på mountainbike, få nogle ekstra udfordringer i Hillerød.

En gruppe frivillige, som er tilknyttet foreningen Sponz Mtb Klub, knokler nemlig løs på at udvide den mountainbike-teknikbane, som ligger på Frydenborgvej i Hillerød, lige ud til Danmarks største skov, Gribskov.

"Vi har haft banen i mange år, men den har passet sig selv og er aldrig blevet bygget færdig. Det er vi gået i gang med nu," fortæller projektleder Hans Henrik Langkilde, som også er træner i mountainbikeklubben.

Næststørste tårn

Banen bliver nu bygget om med forskellige hop, sving og et tårn, som bliver Sjællands næststørste mountainbiketårn. Og videreudviklingen af banen er tiltrængt, siger Hans



Banen får nu Sjællands næststørste mountainbiketårn. Privatfoto

Henrik Langkilde: "Det er en super fed bane, men det er ærgerligt, den aldrig er bygget færdig. For blandt andet vores unge ryttere udvikler sig helt vildt på den bane, men den manglede noget på sverhedsgraden. I går aftes (26. maj, red.) var jeg ude at køre i skoven med tre unge, og da jeg sagde, de godt måtte køre på banen, blev de ellevilde. Det var vildt at se, hvordan de kæmpede med at komme over hoppene, og den udvikling de

kom i. Der er ikke nogen hop eller tekniske udfordringer i Gribskov, for der må vi ikke bygge. Så banen her er en rigtig god mulighed for at lave noget, hvor både børn og voksne kan udvikle deres teknik," siger han.

Stor interesse

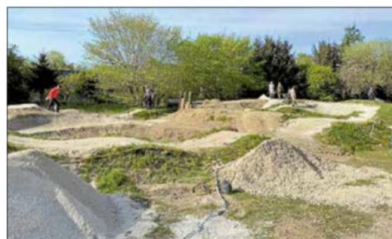
Der er mange, der kommer og cykler på banen, og det er de velkomne til, siger Hans Henrik Langkilde.

"Mange kommer forgæves

for tiden, fordi vi går og bygger - blandt andet forældre der kommer med deres børn i weekenden i bilen, men må vende om, når de ser os gå og arbejde. Det fortæller os bare, at der er en stor interesse for banen. Det bliver fedt for alle, der bruger banen, at der nu kommer endnu flere udfordringer på den".

Også fremover er alle velkomne til at bruge banen - store som små:

"Det er hyggeligt, at folk



Frivillige udvider og færdiggør mountainbikebanen ved Sponz MTB Center på Frydenborgvej. Privatfoto



Alt arbejde bliver udført af frivillige, som også har skaffet sponsorater til banen. Privatfoto

kommer, og måske bliver de også inspireret til at melde sig ind i klubben. Vi håber og tror, at vi fremover kan tiltrække mange nye medlemmer, når de kommer på banen og møder os - og bliver inspireret," siger Hans Henrik Langkilde.

Frivillige kræfter

Alt på den nye bane er udviklet og lavet af frivillige, som har knoklet på og uden for banen i deres fritid for projektet. De

har fået et sponsorat af Novo Nordisk Fonden, og flere private sponsorer har været inde over med maskiner, arbejdskraft med mere. Derudover har de fået penge i kassen fra en indsamling, som man stadig kan donere til via MobilePay på nummer 4789US.

De frivillige håber, at de er færdige med at bygge banen 14. juni. Hvis coronatilstanden tillader det, afholder de en form for åbningsseance derefter.

Samt på Sjællandske Nyheders [hjemmeside](#).

Hans Henrik udtaler:

"Tak til alle der har bidraget på den ene eller anden måde. Jeg er pivstolt af, hvad vi har udrettet på de 420 frivillige mandetimer der nu er lagt i banen ❤️

Hvis du synes, at det er et fedt projekt og vi skal fortsætte med at udvikle banen, så smid gerne lidt penge i bane kassen "

Og ja, det er korrekt at der til fremtidige bane tiltag er oprettet en MobilePay Box, hvor alle bidrag er mere end velkomne. Her skal der lyde en stor tak til alle der allerede har bidraget med økonomisk støtte. 🙌



MTB bane kassen



Scan koden med MobilePay eller indtast
4789US

Her er lidt billeder fra arbejdet på banen:





Du må gerne køre på banen nu, men hold øje med klubbens facebook gruppe hvor der vil blive orienteret om den officielle åbning af banen.

Der skal lyde en stor tak til vores bane-sponsorer, tænk på dem i disse corona-tider og tænk dem ind i dit næste projekt.

Teknik-banen er ombygget med hjælp fra vores sponsorer.



Novo Nordisk A/S



Støt vores sponsorer - de støtter os.

Ture i sommerferien.

Sommerferien står for døren og i år har klubben besluttet at vi ikke lukker helt ned i denne periode som tidligere år. Der er nok mange der skal holde ferie i Danmark og så skal det også være muligt at cykle en tur i skoven sammen med andre klubmedlemmer.

Skolernes sommerferie løber fra d. 27/6 - 9/8 og i hele denne periode vil klubben fortsætte med at køre tirsdage, torsdage og lørdage alle med start fra Frydenborgvej 27. Dette gælder både for klubbens voksen- og børnehold.

Den store ændring i forhold til nu er, at der IKKE vil være en fast guide/træner på holdene når man møder op. Det vil derfor være op til dem der kommer, at fordele sig på passende hold, og byde ind med at køre guide for et hold.

Praktisk kommer det til at foregå på den måde at der til vores ture på de enkelte dage bliver oprettet en fælles Facebook begivenhed, hvor man kan tilmelde sig og skrive sammen.

Hvis du en dag har lyst til at køre i en anden skov eller på et andet tidspunkt, så er du velkommen til at invitere andre fra klubben, ved at skrive på klubbens facebook gruppe.

Husk at du kan bidrage til at gøre vores klub endnu bedre ved at køre som guide på en tur eller to. Næsten alle kender en tur i skoven, som de kan køre, og det er altid sjovt at køre med nogle andre end dem man plejer, og måske se en anden del af skoven.

Det ville være dejligt hvis I tog nogle billeder på jeres MTB ture og lagde dem op på vores facebook gruppe, det er så hyggeligt at se hvad I finder på 😊.

Slettestrand MTB familie-tur.

Klub turen til feriecenter Slettestrand i det nordjyske er på kalenderne igen i år, og det foregår fra d. 18/9 – 20/9.

Turen er for alle medlemmer, deres børn og familie, og det er en dejlig tur hvor man kan få kørt noget MTB på de lækre spor samt hygge og slappe af sammen med familien i feriecenterets faciliteter.

Feriecenteret tilbyder disse mountainbike faciliteter:

- Cykelvask
- Værksted
- Salg af reservedele
- Mountainbike teknikbane (v. Den gamle Smedje)
- 35 km. opmærkede MTB spor
- 120 km. opmærkede MTB spor inden for en times kørsel fra Slettestrand

Tidligere år er folk ankommet til feriecenteret i løbet af eftermiddagen dag 1, så vi sammen kunne spise aftensmad og hygge.

Efter en go' nats søvn mødes vi på dag 2 til fælles morgenmad og snakker lidt om hvem der har lyst til hvad og deler os efterfølgende op i passende hold.

Der vil være flere hold både for børnene og de voksne. Der er mange muligheder for forskellige ture i området, både i Svinkløv og Kollerup plantager. Begge steder er der markerede [ruter](#) med forskellige sværhedsgrader, så der er spor for alle, og jo du kan godt glæde dig, det er lækkerier.

Når holdene er på plads begiver vi os afsted på tur, men inden da har vi lige aftalt hvornår vi mødes igen for at spise frokost.

Efter en dejlig tur om formiddagen og efter at have indtaget frokost, er der mulighed for at køre endnu en tur i området eller man kan også vælge at benytte feriecenterets varmtvadbassin, tage en omgang saunagus eller gå en tur til stranden (der er et is-hus 😊) muligheder er der nok af. Sidste år var det varme vandbassin en sikker vinder hos børnene.

Og man skal jo ikke glemme at spise når der bliver brændt en masse energi af, så vi mødes igen til aftenmad og spiser og hygger sammen, her kan klokken godt blive lidt mange inden rødvinen eller øllerne er blevet drukket og oplevelser fra dagens ture er blevet udvekslet.

Den sidste dag, dag 3 spiser vi igen morgenmad sammen og det er tid til endnu en tur på cyklen i området, måske et smut til teknik-banen som ligger en lille cykeltur fra feriecenteret.

Vi slutter opholdet af med at spise frokost og for dem der ikke allerede er kørt hjemad er det tid til at sige farvel og gøre sig klar til køreturen.

Du kan læse mere og tilmelde dig på [FB begivenheden](#).

Du kan også læse mere om [feriecenteret](#).

Her er lidt billeder fra vores tidligere ture til Slettestrand, altid hyggeligt 😊



Q-holdet.

Så er Q-holdet kommet godt i gang!

Holdet for kvinder der gerne vil ud og opleve skoven, sporet, hyggen og lære at komme trygt gennem div. udfordringer.

Entusiasmen er til at få øje på, kæmpe blå mærker, regn eller knækket kæde, holder ikke Q holdet hjemme på sofaen. Nej, vi mødes, snakker, hepper, hjælper og roser hinanden for den gode indsats.

Grundpositionen er ved at være der, vi er blevet dus med for og bag bremse og vi øver på at bruge kroppen til at dreje.



Vi har fundet vores egen bakke, Q-bakken, som giver anledning til fart og åndedrætsbesvær. Målet er at alle skal kunne komme op ad den og turde at køre ned af den uden at bremse!

Følg med i den spændende kamp for at nå målet, hvor tæt er de på og hvornår søger de nye udfordringer? Tirsdag og lørdag møder de talstærkt op og tro mig, vi er nok nødt til snart at finde endnu en guide, da det giver mening i forhold til antallet og forskellige niveauer.

Jeg har været træner for mange forskellige hold gennem årene, men glæden, åbenheden for at lære og gå på modet her på Q-holdet, slår dem alle.

Ses i Sponz MTB Klub
Ulla, guide for Q-holdet

Kør-en-is - Lørdag d. 20 juni.

Igen i år vil klubben gerne markere sommerne og den kommende sommerferien og traditionen tro skal vi Køre-en-is.

I år bliver konceptet dog lidt anderledes pga corona'en så efter vi har kørt en tur i skoven mødes vi på græsset ved Frydenborgvej 27, og her vil klubben byde på en is fra is-boksen hos Sponz MTB Center til alle som deltager denne dag.



Hold øje med klubbens FB side hvor begivenheden vil blive slået op.

Merida MTB Maraton.

I år kan du også være med til at støtte op om et lokalt cykelløb, da Allerød OrienteringsKlub for første gang står for at skulle arrangere Merida MTB Maraton, da de overtager depechen efter Klub MTB Marathon.

Løbet køres søndag d. 4. oktober 2020 og du kan læse mere og tilmelde dig på www.mtbmaraton.dk

Der er følgende distancer og priser:

	Tilmelding	Tilmelding	Tilmelding
Distance:	1/1 – 15/6	16/6 – 17/9	18/9 – 4/10
103 km	450,- kr	600,- kr	700,- kr
57 km	350,- kr	450,- kr	550,- kr
32 km	200,- kr	225,- kr	250,- kr

Løber er blevet kørt igennem mange år og der er altid en god del af klubbens medlemmer der deltager og i år skal vel ikke være nogen undtagelse. 😊

Der er oprettet en [FB begivenhed](#) i klub-regi, så du kan følge med i hvem der er tilmeldt fra klubben, i skrivende stund er der 9 ryttere fra klubben som er er tilmeldt løbet.

Meld dig til mens tilmeldingsgebyret er i den lave ende og vær med til at få en sjov og hyggelig dag i skoven.

Hvilke hold tilbyder klubben.

Er du i tvivl om hvilke hold klubben tilbyder og hvilke dage, så kan du se en kort oversigt her:

Tirsdage:

- Turbo (kører 2 timer)

- Touring
- Flow&Fun
- Q-holdet
- BaseBike

Torsdage:

- Turbo (kører 2 timer)
- Flow&Fun (hver anden uge)

Lørdage:

- Børn – Begynder
- Børn – Let øvet
- Børn/Ungdom – Øvet

- Touring
- Flow&Fun
- BaseBike
- Q-holdet
- Mandfolk på MTB Hillerød

Du kan finde yderligere information om holdene på klubbens [hjemmeside](#).

Klubbens faste sponsorer.

Husk også på vores faste klub-sponsorer og tænk dem ind i dit næste projekt.



LowRisQ

Selvrisikoforsikringen fra Q8



Energitech.dk

VVS med dialog

En fusion med Nivå VVS teknik



AC COUNTERPART



Her er lidt links hvor du kan finde mere information om MTB.

Spor-guide med oversigt og test af spor i Danmark, læs mere [her](#).

MTBX - Mountainbike Magasin på nettet, læs mere [her](#).

Cykelstart - Tests, artikler og guides, læs mere [her](#)

MTB løb, events og arrangementer, læs mere [her](#).

Sammen skaber vi **SponZ** **MTB**
klub

Der skal lyde et stort tak til alle medlemmer for at støtte op om klubben de sidste par måneder og bestyrelsen ønsker alle en god sommerferie med dejlige oplevelser på MTB'en. 🌞

Som altid kan du holde dig opdateret på klubbens facebook [gruppe](#).