

Hej #navn#

Velkommen til juni måneds nyhedsbrev.

Du modtager her årets andet nyhedsbrev, hvor du kan læse mere om:

- Årets Scott H12 løb.
- Klubturen til Slettestrand.
- Status på træner/guide udvalgets arbejde.
- Det nye klubbetøj, første leverance er kommet.
- Opstart af "Mandfolk på MTB" i Hillerød.
- Kommende tur til Polen.
- Hvor er Jakob egentlig.
- Nordsjællands BMX klub.
- Kommende klub-arrangementer.

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

Sponz MTB klub til H12 løb - lørdag d. 4. maj.

Igen i år havde klubben flere hold med til årets H12 løb i Gribskov, med stævne-plads bag Skovskolen i Nødebo.

Om fredagen var der en gruppe friske medlemmer der stod for at få vores camp på plads, det blev rigtig godt. Tak til dem og også tak til Carsten for at sørge for cykel-stativ 🙏



Om lørdagen startede dagen med en del slud og sne, der var endda sne nok til en mini snemand. Slud var ikke lige det

vi have ønsket, så de første par timer var sporet meget vådt og glat, så det var noget udfordrende.



Men det dårlige vejr var ingen hindring og alle hold var klar til start og Ditte gav den ekstra gas på pige-holdet da starten gik kl. 9.00.



Op ad dagen blev vejret bedre og sporet tørrede noget op, så det var rigtig rart, og mens ens team kammerater knoklede ude på sporet var der mange der slappe af og varmede sig i solen der tittede frem.



Når man havde været på sporet og kørt sin omgang var det bare med at få noget tørt og varmt tøj på for selvom solen var fremme var det stadig køligt. Men humøret var højt og snakken gik i camp'en og der blev vist udvekslet en enkelt røver-historie eller to.



Efter 12 timers kørsel sluttede løbet kl. 21.00 og selvom vi nok alle syntes at ruten i år var noget hårdere end tidligere, var alle ved godt mod og kunne tilfredse pakke sammen og gøre klar til præmie-overrækkelsen. Der var dog ikke nogen af klubbens hold der kom på podiet i år 😊

#	Navn	Category	Laps	Km	Time
4171	Sponz MTB Center 2	Hold Herrer	21	254.10	11:56:05
1010	Sponz MTB Pigerne	Hold Damer	17	205.70	11:54:23
4170	Sponz MTB Center	Hold Herrer	16	193.60	9:55:22
4166	SPONZ Hold 10	Hold Herrer	16	193.60	10:43:42
4172	Sponz MTB klub 1	Hold Herrer	16	193.60	11:07:05
4167	SPONZ Nøddepatrik	Hold Herrer	16	193.60	11:29:33
4169	Sponz MTB : Smiles not Miles	Hold Herrer	14	169.40	10:34:20
4168	SPONZ Hold 12	Hold Herrer	14	169.40	11:48:54
4173	Olde SPONZ boys	Hold Herrer	13	157.30	9:32:39
2017	Sponz MTB klub U14	Hold Ungdom	12	145.20	9:23:24

Du kan læse mere på arrangørens [hjemmeside](#) eller deres [FB gruppe](#).

Vi kigger allerede nu frem mod 2020 hvor løbet afholdes [d. 2. maj](#), så du kan roligt sætte et kryds i kalenderen, så vi sammen kan få en fest-dag i skoven.

Klubtur til Slettestrand.

Camilla B. beretter fra året klubtur til Slettestrand.

I bededags ferien var der igen arrangeret klubtur for hele familien til Slettestrand. Igen i år var der mange medlemmer med familie der have tilmeldt sig og faktisk var alle pladser besat, så vi var ialt 29 voksne (19 medlemmer med påhæng) og 7 børn.

Nogle tog derop allerede torsdag og andre kom om fredagen.



Fredag aften spiste vi sent efter en god dag på sporene, og mange tog imod tilbuddet om en omgang saunagus med tilhørende snaps.

Og ellers stod weekenden på hygge, ren afslapning, fri leg og god mad.



Alt i alt en dejlig forlænget weekend i Slettestrand sammen med klubben og vi ser allerede frem mod næste års klubbetur.

Status på træner/guide udvalgets arbejde.

Siden generalforsamlingen og første bestyrelsesmøde tilbage i januar og februar er der sket en del i træner/guide udvalget. Her er en lille opsummering af hvad udvalget har sat gang i.

- Vi har sammen med flere af klubbens medlemmer afholdt workshop med DGI og har fået defineret klubbens værdier og målsætning.
- Vi har udviklet nyt koncept for vores ture og træninger. Fire nye hold har set dagens lys, og de er "Base Bike", "Flow & Fun", "Touring" og "Turbo hold". Læs mere om de forskellige hold på klubbens [hjemmeside](#).
- Vi har optimeret indholdet på klubbens hjemmeside og sociale medier, klubben er nu også at finde på [Instagram](#). Hvis du ikke har besøgt klubbens hjemmeside for nyligt, synes vi at du skal slå et smut forbi og se de opdaterede [sider](#).
- Vi har udarbejdet og iværksat et udviklingsprogram for trænere og guider, samt præsenteret det for de medlemmer der var interesserede på et intromøde d. 13/4. Læs mere om hvem der er trænere og guider i klubben [her](#) (profiler er stadig under opdatering).
- Vi har testet markedsføring af opstarts hold på facebook, samt afholdt opstarts-dag d. 25/5 hvor alle som havde lyst til at prøve MTB var velkomne. Der dukkede både nogle nye børn samt voksne op, som vi regner med at se mere til i klubben.



- Vi har d. 1/6 afholdt kick-off for guide og træner teamet, med besøg af Christian Terry. Christian præsenterede forskellige læringsmetoder og træner temaet fik en masse gode værktøjer og inspiration som vi kan videregive til klubbens medlemmer så vi kan få endnu flere fede oplevelser i Sponz MTB Klub.



- Vi har haft gæste træner ved Christian Terry d. 1/6, som børnene og de unge havde stor fornøjelse af.



- Vi har planlagt og sat gang i "Mandfolk på MTB" i samarbejde med DGI. Det er Thomas W. Olsen og Christian Bach som styrer løjerne, og der er kick-off lørdag d. 15. juni. Se begivenheden [her](#) og læs mere senere i nyhedsbrevet.

- Vi vil i den kommende tid sætte fokus på hvervning af børn (+ deres forældre) til klubben, så det er endnu et spændende område, som der kommer til at ske mere på.

Så kom det nye klubbetøj, Stig pakker ud.

Så kom dagen hvor der lå en e-mail i indbakken fra italicSPORT om at det nye klubbetøj var afsendt fra lageret i Vejle, og det var med en go' fornemmelse at jeg nogle dage efter at kunne åbne pakken.

Jeg havde bestilt Race modellen og ved første øjekast så det ud til at leve helt op til mine forventninger. Jeg har nu kørt med det nye tøj på vores ture de sidste 3 ugers tid og jeg synes at tøjet er behageligt at have på, god komfort, ingen irriterende syninger og generelt bare rart at have på.

Specielt er jeg super glad for den ekstra gode polstring/indlæg i bibshorts'en (Racing Pro) og vind/regnjakken med aftagelige ærmer, som gør at jakken kan bruges i mange forskellige vejr-forhold.

Størrelsesmæssigt har jeg ramt meget godt, men må indse at jeg var lige optimistisk nok med størrelsen på den kortærmede trøje, her må jeg en størrelse op. 🤔

Hvis du er i tvivl om størrelser og modeller er jeg sikker på at du kan spotte et medlem med det nye tøj og spørge vedkommende om råd, og ellers er Lars Ehlers også klar med gode råd.

Hvis du ikke nåede at få bestilt det nye tøj, så planlægger klubben et nyt 14 dages bestillingsvindue i slutningen af August/starten af September, hvilket du vil høre mere om når vi nærmer os.

Her er et par billeder af Tony med den nye trøje og bib-shorts (han ser skarp ud 😁)



Mandfolk på MTB.

Sponz MTB Klub starter nu op med "Mandfolk på MTB" i Hillerød som er for de mænd der normalt ikke ville køre i en MTB klub eller som ikke tidligere har prøvet at komme i skoven på en MTB cykel.

Opstart er lørdag d. 15 juni kl. 10.30 fra p-pladsen ved Sponz MTB Center og det er planen at køre hver lørdag fremover med start kl. 10.00 samme sted. Så vi håber at I alle vil tage godt imod de nye mænd og sige hej når I ser os. Efter at have kørt d. 15 juni samles mandfolke-holdet i Sørensen's "Mødeværket" så du er velkommen til at kigge forbi og hilse på og nyde en sodavand.



Følg "Mandfolk på MTB" i Hillerød på [facebook](#).

Du kan læse [mere](#) om alle de forskellige klubber i Danmark som medvirker til dette initiativ startet af DGI, DCU og DIF med støtte fra Tryg Fonden & Nordea Fonden.

Vi i Sponz MTB Klub vil gerne støtte op omkring dette initiativ og tror på at der er en del mænd i Hillerød området, som kunne tænke sig at være med i dette sociale arrangement og måske selv tage lederskab heri.

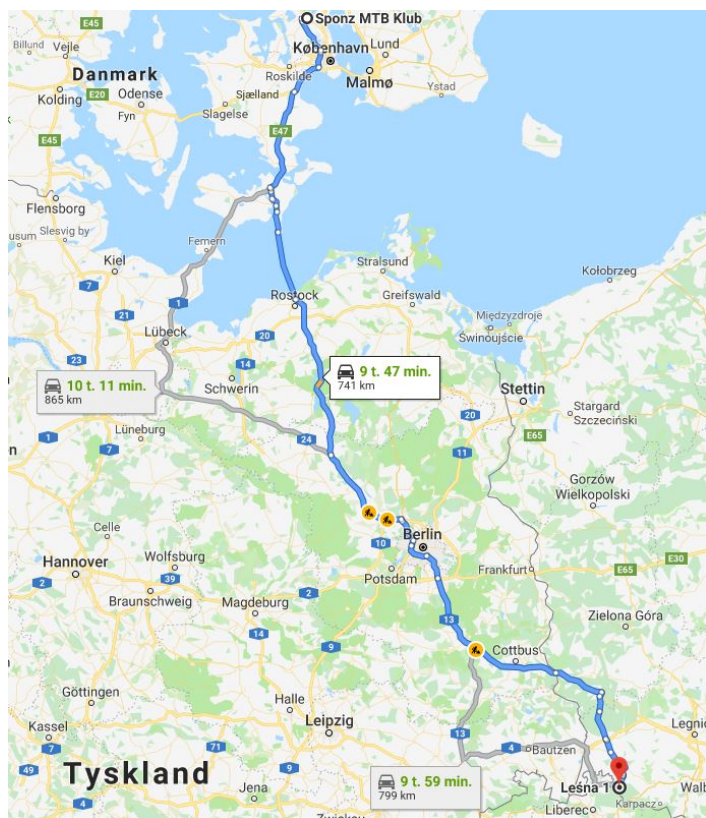
Vi håber på denne måde også at kunne få flere medlemmer til vores klub.

Hilsen
Thomas & Christian

Klub tur til Polen - 4-8 september.

Kunne du tænke dig at prøve et nyt område i Europa, der er forholdsvis ukendt blandt danskere, så læs videre !!

Pod Smrkem i Tjekkiet, ca. 10 timers kørsel fra Hillerød, tilbyder mere end 80 km singletrack samt en masse lækkert terræn, noget som du ikke finder tilsvarende i Danmark.



Martin fra MTB Travels har finkæmmet området og fundet en masse andet end de officielle spor. Vores ture starter på de officielle spor, men tager nogle ekstra sløjfer ud i terrænet udenfor de officielle spor således, at hele området bliver gennemkørt.

De 3 heldagsture bliver på ca. 45-65 km pr. dag og mellem 1000-1200 hm. Vi skal som altid sikre den gode kvalitet, så der vil være minimum 2 guider så alle får en god tur uanset niveau.

Programmet er med ankomst onsdag d. 4/9, efterfulgt af 3 heldagsture torsdag, fredag og lørdag og så er der afrejse søndag d. 8/9 efter morgenmaden.

Vi skal bo i Polen i byen Swieradow Zdroj - Her har en lille familie etableret 2 hoteller. Et hotel centralt i byen og et andet hotel lige udenfor centrum - Fælles for begge hoteller er at de tilbyder god mad og ligger tæt på de dejlige spor.

Selve arrangementet koster 2.499,- kr. samt egenbetaling til frokost 3 dage og dertil skal du beregne transport oveni, men vi regner med at lave noget samkørsel alt efter antallet af deltagere.

Tilmeldingen til denne fantastiske tur kan ske til og med d. 31/7, så kom glad og tag med klubben på tur.

Link til tilmelding og yderligere information finder du sidst i nyhedsbrevet.

Hvis du har spørgsmål til turen kan du kontakte Jan Flinch Melsen.

Hvor er Jakob egentlig.

En lille hilsen fra Østrig, med "bjergtagende" natur. Ollleee lååå iiiii hiiiiii.

Udsigten fra kontoret er en smule anderledes, end jeg er vant til, hver dag drømmer jeg om at hoppe op på jernhesten og køre ud på opdagelse. Det er dog ikke blevet til så meget MTB, "endnu".

Fordi det har været en travl opstart, et hotel med plads til 100 mennesker + personale der skal køres ind og være en enhed, er lidt tidskrævende. (Men sjovt og en fed udfordring)

Der ligger stadig meget sne hernede, for årstiden er det ret usædvanligt, men meget smukt med sne på tinderne.



Mulighederne er dog uendelige for MTB på alle niveauer, bare her lokalt i St. Johann Im Pongau, er der mere end 50 markerede MTB ruter. Inden for 50 km af hotellet er der bikeparks i verdensklasse, kan nævne Wagrain, Saalbach-Hinterglemm og Leogang, I Leogang er der den 9 Juni DH World Cup, som skal opleves live, så se efter min skallede isse på Redbull TV. 😊

Hvis nogen af jer stadig overvejer ferien, eller måske bare er i nærheden, skal i være mere end velkommen til kontakte mig, enten på Messenger, eller på mail: Rothirsch@skinetworks.com Vi kan tilbyde et klassisk Østrigsk hotel, lækker mad med all incl. drikkevarer. (spørg bare Naja Bundgaard, om her hyggeligt og om maden er god)

Hvis ikke i kigger forbi, må i have en fantastisk MTB sommer.
Bedste hilsner Jakob Green

Nordsjællands BMX klub og pump track banen.

Som nogle måske har lagt mærke til så er der flere BMX ryttere der benytter sig at pump track bane på Frydenborgvej. Det er Nordsjællands BMX klub, der viser deres seje tricks på deres BMX cykler.



Der var lidt forvirring på vores opstarts-dag lørdag d. 25 maj, da BMX klubben holdt åbent hus samme dag og benyttede sig af banen, men Lars E. og Thomas O. fik en god snak med BMX'erne og det er nu aftalt at formanden for BMX-

klubben deltager på det kommende bestyrelsesmøde d. 20. juni.

Her skal vi tale nærmere om vores fælles brug af banen, og det er bestyrelsens forventning at der vil opstå nye muligheder sammen med BMX klubben, hvor vi kan skabe nogle gode synergier.

Kommende klub-arrangementer.

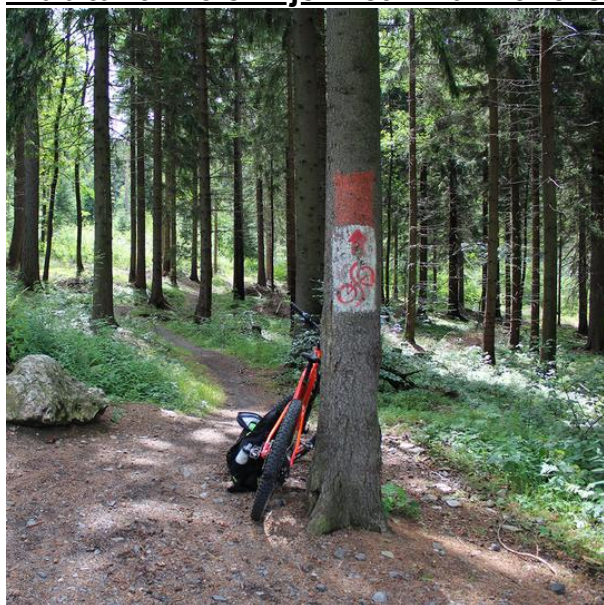
Kør en is - Lørdag d. 29. juni.



Inden vi går på sommerferie, vil klubben gerne ønske alle en god sommerferie med at byde på en is. Så som afslutning på lørdagens tur kører vi samlet ned i Hillerød by og nyder en is.

Du kan finde begivenheden på FB [her](#).

Klub tur til Polen/Tjekkiet - Fra 4. til 8. september.



Tilmeldingen til årets udlands-tur er åben og du kan stadig nå at tilmelde dig.

Tilmelding samt yderligere information kan du læse mere om [her](#).

HUSK at denne tur fokuserer på hyggen, samværet og de gode oplevelser og i det hele taget at vi har det sjovt sammen. (men det plejer nu ikke at være noget problem)

Du kan læse mere om området i Polen/Tjekkiet [her](#).

Kommende MTB løb i Nordsjælland.

Nedenstående enkelt-dags MTB-løb er nogle rigtig fine løb og du kan allerede finde flere medlemmer blandt de tilmeldte. Du kan også nå at tilmelde dig og være med til at sætte præg på løbet med klubbens grønne farver.

- 1. September - [Helsinge Rundt](#)
 - 22. September - [Merida MTB Marathon](#)
 - 17. November - [Heino Fall Race](#)
 - 14. December - [Kids \(H\)jule MTB By Sponz MTB Center](#)
-

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

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

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](#)

Sammen skaber vi The logo for SponZ MTB klub. It features the word 'SponZ' in a green, sans-serif font, followed by 'MTB' in a larger, bold, black sans-serif font, and 'klub' in a smaller, black sans-serif font below 'MTB'.

Mange varme sommer-hilsner 🌞 fra bestyrelsen.

Hold dig opdateret via klubbens facebook [gruppe](#).