

Hej #navn#

Velkommen til sæsonens tredje nyhedsbrev.

Det er bestyrelsens ønske at der skal udkomme 4 nyhedsbreve i løbet af 2018 sæsonen nemlig i marts, juni, september og december, og du sidder her med september udgaven.

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

Lidt tal på klubbens medlemmer.

Tænker du nogle gange over hvor mange medlemmer vi er i klubben, så er her lidt statistik. Vi er ialt 130 betalende medlemmer, heraf er 28 juniorer og 102 seniorer.

Juniorer fordeler sig således:

1-9 år - 11 medlemmer

10-14 år - 17 medlemmer

Seniorer fordeler sig således:

15-20 år - 6 medlemmer

21-30 år - 7 medlemmer

31-40 år - 24 medlemmer

41-50 år - 36 medlemmer

51-60 år - 28 medlemmer

over 60 år - 1 medlem

Klubben har fået 17 nye medlemmer siden juni måneds nyhedsbrev. Vi ønsker dem alle STORT velkommen i klubben. :)

Sommeren går på hæld og efteråret banker på.

Det har jo været en fantastisk sommer, men masser af solskinstimer og lækre tørre spor, men nu er skoven så småt begyndt at vise sine flotte efterårsfarver og det er både blevet køligere, lidt mere vådt og tidligere mørkt.

Så hvis du ikke allerede nu har fundet din lygte/lygter frem og ladet batteriet op, er det nu du skal tænke på det. Det er endnu stadig lyst når vi starter på aften træningen, men inden vi er tilbage kl. 19.30 er solen så småt ved at gå ned og mørket begyndt at sænke sig.

Husk vi kører voksen træning gennem hele vinteren.

Børne-træning om lørdagen.

Påklædning:

Efterår og vinter nærmer sig, og der er ingen tvivl om at noget af det flotteste/fedeste er at køre gennem en skovbund der er dækket af rødbrune blade eller hvid sne.

For at gøre turen til en endnu bedre oplevelse, vil vi gerne anbefale/påpege vigtigheden af at have den rette påklædning. Husk at iklæde jeres børn noget godt varmt tøj, som samtidig giver max. bevægelighed. (flyverdragt og thermostøvler er ikke optimalt)

En kombination af (merino)-uld inderst, en lækker buff og et par varme vinterhandsker, gør at træningen bliver 10 gange sjovere over vinteren.



Alle dele kan findes hos Sponz MTB Center og der er ingen tvivl om at GripGrab og Odlo løser opgaven til UG.!

Endvidere skal det nævnes at flere børn har astma - denne astma udløses oftest nemmere i vinterperioden når lungerne fyldes med iskold luft, samtidig med at der holdes høj puls. Husk derfor at give jeres barn eventuelle præparater med, samt hiv fat i den givne instruktør inden afgang.



Djuva Armbånd:

Af og til sker der uheld på MTB-turen - enten af mekanisk eller fysisk karakter. Her vil det være en enorm fordel hvis børnene (i alt fald dem der ikke selv kan forældres telefonnummer) har et Djuva/RoadID-armbånd på med mor/fars telefonnummer. På den måde kan vi nemt komme i kontakt med forældre og forklare omstændighederne.

Instruktører har altid mobiltelefonen med i skoven, ligesom at de bærer førstehjælps udstyr (til både cykel og rytter)

Husk at vi kører børne træning hele vinteren, samt at Sponz MTB Center afholder det årlige "Kids (h)jule MTB løb d. 15/12. Se yderligere information [her](#).

Nyt klub cykeltøj.

Bestyrelsen har i længere tid arbejdet hårdt på at få nye sponsor-aftaler i hus. De fleste sponsorater er nu på plads og deres logo'er vil komme til at pryde det nye klub-tøj.

Klub-tøjet vil som udgangspunkt komme til at ligne det vi kører med idag, med det grønne camouflage mønster.

Pt. er vi ved at afprøve et par udvalgte mærker af tøj, og så snart at vi har valgt et mærke vil du høre nærmere.

Her nogle datoer med MTB på programmet.



Søndag d. 23. september 2018

Afholdes der Merida MTB Marathon med de klassiske distancer på 57 km og 103 km. Som noget nyt kan der også vælges en 32 km rute. Løbet starter på Slotsgade i centrum af Hillerød. Herfra ledes der af 3 ruter, via Frederiksborg Slot og ud i Nationalpark Kongernes Nordsjællands, ad almindelig skovgrusveje samt spændende singetrack's. På nuværende tidspunkt er der tilmeldt 14 ryttere fra Sponz MTB klub.

Du kan læse mere om arrangementet [her](#).



Søndag d. 30. september 2018

Her har du mulighed for at komme ud og køre en lang tur på ca. 100 km når Sponz MTB Center blænder op for "The Beast".

En social tur i det nordsjællandske landskab som vil foregå i moderat tempo. Turen henvender sig til den øvede MTB rytter.

Med i arrangementet er der en energipakke samt frokost undervejs.

Du kan læse mere om arrangementet [her](#).



Lørdag d. 27. oktober 2018

Så skal du have pudset danseskoene af, for her har klubbens festudvalg arrangeret **Oktoberfest** (kun for de voksne). Opskriften er som ved tidligere klub-fester, medbring egne drikkevarer samt en ret til den fælles buffet. Og så er der ellers lagt op til en hyggelig aften.

Du kan allerede nu tilmelde dig [her](#). (jo før jo bedre, så vi ved hvor mange der kommer)



Onsdag d. 7. november 2018

Bestyrelsesmøde i Sponz MTB Klub.

Har du emner du gerne vil have med på mødet er du velkommen til at skrive til kontakt@sponzmtb.dk.

Husk at vi gerne vil have dit input senest en uge før mødet.



Søndag d. 18. november 2018

Afholdes der Heino Fall Race med de 2 distancer på 24,1 km og 45,2 km som køres i Tisvilde Hegn.

Du vil opleve en del grusveje, stier med hårdt sand og jord (gode små stier). Der vil kun være enkelte steder med fugtig bund. Mudder er der ikke meget af i Tisvilde Hegn. Alt i alt en rute med meget variation og en del bakker.

Du kan læse mere om arrangementet [her](#)

Sponz MTB klub værter ved 4. afd. af DCU MTB Ungdoms cup d. 18 august.



Den 18/8 var Sponz MTB klub værter ved 4. afdeling af dette års DCU cup for børn og unge.

En dag hvor fællesskabet virkelig kunne ses med rigtig god hjælp fra forældre og medlemmer, uden Jer kunne det ikke lykkes, så tak til alle Jer.

Også en dag hvor podiet var grønt med :
 - Mia som nr. 2 i hendes klasse.
 - Josefine blev nr. 1 i hendes klasse.
 - Victor 1. plads også for hans klasse.



- Camilla også en flot 1. plads.
- Valdemar på en 3. plads i hans klasse.

Rigtig flot kørt til jer alle og til alle andre fra Sponz MTB som også deltog i løbet.

Du kan læse mere om DCU Ungdomscuppen [her](#).

Christian beretter fra klubbens tur til Harzen d. 6-9 september.

Efterårets tur til det lille bjergområde Harzen mellem Hamborg og Hannover og lidt østpå gav alle de oplevelser og udfordringer som vi forventede, sammen med en meget talende JYSK guide ved navn Kenny.

Vi skulle bo på hotel MTB Harzen som forvaltes af en ung gut ved navn: Martin Nørris (Owner and MTB Guide). Han havde planlagt et godt pakket program med ca. 60 km MTB kørsel hver dag, indeholdende en fin frokost ude i terrænet (landsby).



Vi var ialt 14 tilmeldte - desværre ingen kvinder denne gang. Størstedelen kørte derned onsdag for at få en tidlig start torsdag. Vi var et par stykker som tog afsted fra Sponz MTB center torsdag kl. 04.00, så vi kunne få 50% torsdag samme med de andre og endelig Søren Heissel som var på

eventyrs tur med sit nye bil-telt.



Vi ankom op ad formiddagen og var 110% klar da de andre kom tilbage til frokost efter en hård start kunne vi se.

Frokosten blev indtaget nede i landsbyen Altenau som ligger nede i et "hul", så derfor kom vi hurtigt derned, men langsomt op igen med fyldte maver.



Guiden tog os med en tur vestover og fandt mange til tider bratte opstigningen, men også herlige singletracks i skoven med mange rødder og vandløb.

Ved hjemkomsten var det godt med et køleskab fyldt af tyske læskedrikke og humøret var højt.

Vi var ikke den eneste gruppe på besøg, rundt regnet 65 danske MTB'ere fra flere klubber på Sjælland og Jylland var tilstede.

Specielt TeamHustler var en stor gruppe, men samtidig meget stor spredning af aktivitet - specielt i MTB Baren efter middagen. ;)



Både torsdag og fredag bød på rigtig positive oplevelser (ca. 60 til 65 km pr. tur) til trods for de til tider meget bratte opstigninger som også kunne være utrolig lange. MEN der er altid en belønning i den anden ende i form af utrolig flot udsigt eller udfordrende downhill tur over længere stræk.

Der var flere i gruppen som fulgte godt med ned af og her skulle der IKKE laves nogle fejl. Nogle gange blev vi udfordret pga. vores kådhed over at det ikke gik stejlt nok op eller ned - så heldigvis



havde vi et par stærke ryttere som viste vejen op - mens vi andre prøvede at følge trop.

Det var aldrig nogen forhindring som var for stor for guiden - han klarede alt men var vel også lidt yngre end os andre og sikkert i skarpere form.

Vi fik også mulighed for at prøve et par BikeParks med stor tilfredshed hvad enten den var blå / sort eller et Enduro spor - der var bare langt op igen, hver gang vi kom ned i bunden af et spor (ingen lift op - vi var jo på træning).



Søndag bød på en kort tur inden vi landede tilbage på hotellet ca. 10:45 - efter en meget hurtig og hidsig jagt ned af en lang skråning til hotellet udenfor Altenau - der var ræs mellem

os fra Sponz og en gruppe fra Aarhus (nogle tidligere Sponzer) med fart fra 55 km og op for de hurtigere.

Vi kom alle godt ned igen og så blev der serveret varme pølser og drikke fra Martins hold.



Biler blev pakket og ekstra cykler med hjem fra guiden samt nye passager.

Farvel til Harzen og Kenny og Martin for en utrolig flot oplevelse og rigtigt godt selskab i og udenfor sporet.

Tror at der var en eller flere af deltagerne der fik en god HotCup afslutning, da de var i god form.

Ses vi til næste års tur !!!!

Christian Bach

Se flere billeder fra turen [her](#)



Her er et par links hvor du kan finde mere information om MTB-løb og -spor.

MTB løb, events og arrangementer: [Link](#)

Spor-guide med oversigt og test af spor i Danmark: [Link](#)

HUSK: "Sammen skaber vi Sponz MTB klub"

Mange hilsner fra bestyrelsen i Sponz MTB klub.

www.sponzmtb.dk

[Sponz MTB klub på Facebook](#)