

Hej #navn#

Velkommen til september måneds nyhedsbrev.

I dette nyhedsbrev kan du læse mere om:

- Sommeren er ovre og efteråret banker på.
- Børnetræning om lørdagen.
- Efterårsferie i klubben
- Sponz MTB Klub værter ved 4. afdeling af DCU cup.
- Fælles spisning i klubben, Bike&Hyg.
- Klubtur til Polen.
- Mandfolk på MTB i Hillerød.
- Torsdags-træning

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

Sommeren er ovre og efteråret banker på.

De sidste sommedage har varmet os og efteråret banker på. Skoven begynder så småt at vise sine flotte efterårsfarver og det er både blevet køligere, lidt mere vådt og tidligere mørkt.

Så det er nu at du skal til at finde din kraftige cykel-lygte/lygter frem og lade batterierne op. Lige nu er der stadig lyst når vi starter på aftentræningen, men inden vi er tilbage kl. 19.30 er solen gået ned og mørket har lagt sig.

Husk vi kører voksen træning gennem hele vinteren (med lygter 🏡).

Børne-træning om lørdagen.

Som skrevet så nærmer efteråret og vinteren sig, og der er ingen tvivl om at noget af det flotteste og fedeste er at køre gennem skoven med sine rødbrune farver eller dækket af 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 mest bevægelighed. (flyverdragt og thermo-støvler 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.

Sponz MTB Center har et stort udvalg af disse varme sager og kan ses og prøves i forretningen.



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 noget id, f.eks et Djuva/RoadID-armbånd med mor/fars telefonnummer. På den måde kan vi nemt komme i kontakt med forældre og forklare omstændighederne.

Instruktørerne har altid mobiltelefonen med i skoven, ligesom de medbringer førstehjælps udstyr (til både cykel og rytter)

Husk at vi også kører børne træning hele vinteren, samt at Sponz MTB Center afholder det årlige "Kids (h)jule MTB løb d. 14/12. Se yderligere information [her](#).

Efterårsferie i klubben

I oktober har børnene efterårsferie og det betyder at klubben også holder efterårsferie, og derfor vil der fra lørdag d. 12/10 til lørdag d. 19/10, begge dage incl. ikke være klub-træning, hverken for børn eller voksne.

Men som altid er du meget velkommen til at lægge en begivenhed op på klubbens facebook gruppe, hvis du skal køre en tur alligevel, eller har lyst til at vise nogle andre spor. Vi ønsker alle en dejlig efterårs-ferie 😊

Sponz MTB Klub værter ved 4. afdeling af DCU cup

Sponz MTB klub var i år værter ved årets fjerde afdeling af DCU MTB UngdomsCuppen for børn og unge som blev afholdt lørdag d. 24 august i Store Dyrehave i Hillerød.

Mange af klubbens medlemmer havde været igang for at få alt til at klappe, og her skal nævnes Camilla for koordinering, Christian og Jørgen for rute planlægning og afmærkning og flere andre medlemmer (I ved hvem i er) der bl.a. stod rutevagt og hjalp med at få børnene vist rigtigt rundt på sporet samt heppe og opmuntre.

Et stort tak skal også lyde til Agnete der havde bagt fine kager til børnene. Også et stort tak til Sponz MTB Center for udlån af diverse udstyr bl.a gas-brænder, så vi kunne varme vand til kaffe og te.

Ialt var der 70 børn og unge til start denne dag og Sponz MTB klub stillede til start med 7 børn og der blev kæmpet og svedt på sporet.

Alle 7 børn gennemførte i fin stil og specielt i U13 klassen gjorde pigerne sig bemærkede, da de satte sig på de 3 første pladser. ★

Børnene klar til start.



De 7 Sponz MTB klub børn i aktion.





Præmie-overrækkelse (Mia er ikke med på billedet, da hun skulle skynde sig videre til fodbold-stævne, sejt)



Alt ialt en dejlig dag i skoven med solskin og glade smil fra de mange børn og unge der deltog.

Der er nu kørt 4 af de ialt 6 afdelinger af cuppen og de sidste to køres her:

nr. 5: Lørdag d. 28. september - Slagelse Lystskov (Slagelse MTB)

nr. 6: Lørdag d. 5. oktober - HMTBK

Du kan følge ungdomscuppen, læse mere om dagen og se flere billeder [her](#)

Fælles spisning i klubben, Bike&Hyg.

Klubben, med Thomas som driv-kraft, har i August måned haft premiere på et nyt tiltag som vi kalder Bike&Hyg.

Denne aften starter vi med at cykle sammen som altid. Børn og mandfolk er også velkomne, og der vil være guides som kører sammen med dem. Efter turen mødes vi på Hillerød Stadion hvor der serveres mad.

Når vi har Bike&Hyg vil der være følgende hold:

- Børn/Ungdom. (Forældre bedes melde sig som guides/hjælper)
- Touring
- Turbo hold
- Flow & Fun
- Base Bike/Mandfolk på MTB.

Vi mødes som altid på Frydenborgvej 27 og kører i skoven fra kl. 18.00 til 19.30. Efterfølgende mødes vi så til fællesspisning på Hillerød Stadion på cafe "Bag Målet" fra kl. 19.30 til ca. 20.30

Menuen vil variere fra gang til gang, og prisen er 70,- kr. pr. person incl. en sodavand eller en øl.

Hvis din kone/kæreste/børn har lyst til at spise med, så kan du sagtens bestille ekstra menu'er, alle er velkomne denne aften. Forældre til børn der kører i klubben må også meget gerne tilmelde sig spisning, uden at de behøver at køre med i skoven.

Med det fine fremmøde til de to første Bike&Hyg aftener, vil vi fremadrettet afholde Bike&Hyg med jævne mellemrum, så hold øje med klubbens facebook gruppe hvor begivenheden vil blive slået op, næste gang bliver i november.

Her er nogle billeder fra de to gange vi indtil videre har afholdt Bike&Hyg.



Klub tur til Polen.

Det var 10 medlemmer fra klubben der spændte og mega klar onsdag d. 4 september tidligt om morgenen drog mod Polen. Vores mål var den lille polske by Pobiedna som ligger i Jizera-bjergene ved foden af Tafelfichte, tæt op ad grænsen til Tjekkiet.

Her skulle vi sammen med Martin fra MTB Travels køre de efterfølgende 3 dage på de omkringliggende spor med over 80 km spændende og udfordrende ruter.



Vel fremme onsdag sidst på eftermiddagen blev vi tjekket ind på hotellet "[Dworek Saraswati](#)" og kunne, efter at have pakket ud, nyde en kold polsk/tjekkisk øl i hotellets store park.



De efterfølgende 3 dage blev der cyklet mellem 50 og 60 km med omkring 1100-1200 højdemeter hver dag. Vi var virkelig heldige med vejret og det var først om lørdagen, den sidste dag på cykel, at vi fik lidt regn om eftermiddagen, ellers havde vi solskin og dejligt tørt vejr de andre dage. Området vi kørte i er mega lækkert og der er over 80 km single track spor som flere gange krydser grænsen mellem Polen og Tjekkiet.

Når vi om morgenen, efter at have indtaget et solidt morgenmåltid på hotellet, begav os på tur, var det med Martin som guide, og så var det ellers bare ud og op i bjergene. Det er noget andet end vores "flade" Gribskov, men det fede var at, når man var kommet op på toppen af bjerget, ventede der de lækreste spor, hvor man bare kunne køre nedad flere kilometer ad gangen. Det er svært at beskrive sådan en oplevelse, det er noget der skal prøves.



Efter at have været på tur hele dagen og når vi kom hjem sidst på eftermiddagen, var det rart bare at kunne smutte op på værelset, ta' et bad og så ned i haven hvor vi kunne snakke om dagens oplevelser.

Klokken 18.30 var der aftensmad som bestod af en lækker 3 retters polsk middag, som blev serveret af vores venlige hotel værtinde.

Efter maden hyggede vi videre med snak og måske en enkelt øl, og ved 21-22 tiden var energien ligesom brugt op, og de fleste trak sig tilbage til deres værelser for at være klar til en ny dag på cyklen.

Lørdag var den sidste dag på cyklen og nogle af os nøjedes med en lidt kortere tur (37 km) så vi om eftermiddagen fik lidt tid til at udforske byen med navnet Świeradów-Zdrój, som er en gammel kurby.



Det var en virkelig god tur som Jan Flinch havde fået arrangeret sammen med MTB Travels og Martin Nørris, og søndag morgen kunne vi mættet af oplevelser og med godt brugte ben begive os hjemover.

Mon vi skal afsted igen i 2020, det kan ihvertfald varmt anbefales 👍.

Mandfolk på MTB, 35 var med til opstart i Hillerød.

DGI, DIF, Nordea fonden og Tryg Fonden er gået sammen om at lave "Bevæg dig for livet", der har til formål at få flere mennesker ud at røre sig og ind i foreningerne i Danmark, dette er "Mandfolk på MTB i Hillerød" en del af. Midler fra de to fonde er brugt på at udsende video, pressemeddelelse og reklamer på Facebook. Over hele landet er der nu oprettet over 40 nye hold, hvor mandfolk kan komme og køre MTB i lokale klubber.

I Sponz MTB Klub har arbejdet med "Mandfolk på MTB" stået på siden foråret. Christian Bach og Thomas W. Olsen, har stået for at få holdet op at køre sammen med konsulenterne i DGI.

Lørdag d. 15 Juni havde klubben premiere på mandfolk og dagen blev ud over ture i skoven fejret med grillpølser og øl/vand til de 35 fremmødte.



Efterfølgende har der været mellem 10 og 20 mandfolk til tur hver lørdag, hvilket vi synes er meget fint.

Derudover har flere mandfolk meldt sig ind i klubben, så vi nu har 11 mandfolk som medlem, et stort velkommen til dem alle.

De guides der kører sammen med mandfolkene introduceret dem løbende til teknikken der skal beherskes når man kører på MTB i skoven.



Nogle har spurgt: Er der forskel på at være medlem som "Mandfolk" eller "Senior".

Svaret er: Der er ingen forskel, mandfolk er medlemmer på lige fod med vores andre medlemmer. Mandfolk som har meldt sig ind i klubben vil, når de er klar, blive sendt videre til vores andre hold i klubben efterhånden som de udvikler sig på deres MTB. Hvis man som mandfolk kun vil køre på mandfolke holdet er det også helt i orden.

I løbet af de næste par måneder skal der findes et par ekstra guides til at hjælpe med vores mandfolke hold. Nye guides vil blive tilbudt undervisning i at være MTB guide, så hvis du skulle have lyst til at være en del af guide teamet for mandfolk, så skriv endelig en mail til: mandfolk@sponzmtb.dk

Du kan se en film fra vores opstart af Mandfolk [her](#)

Torsdags-træning.

Der er flere medlemmer der har efterspurgt nogle længere ture/trænings-pas end de ca. 1,5 time vi kører pt. Det synes vi er en go' ide, og og derfor er det besluttet at vi hver anden torsdag (ulige uger), når vi kører Turbo-hold, kører i minimum 2 timer.

Vi havde premiere i sidste uge som gik fint (på nær Svends defekt), men husk at det hurtigt bliver køligere om aftenen, så det er en god ide at have en ekstra trøje med på turen, når mørket sænker sig. Start på disse ture vil som altid være kl. 18 og vi kører så til cirka kl. 20.

Kommende MTB løb i Nordsjælland.

Nedenstående MTB-løb er nogle rigtigt 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.

- 27. Oktober - [Gribben Gravel 2019](#) (også for MTB)
- 10. November - 1 afd. af [Vintercuppen](#)
- 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](#).

Sammen skaber vi **SponZ MTB** klub

Mange MTB-hilsner fra bestyrelsen.

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