

Hej #navn#

Velkommen til årets tredje nyhedsbrev.

I dette nyhedsbrev kan du læse mere om:

- COVID-19 status
- Efteråret er kommet
- Statistik på klubbens medlemmer
- Teknik banen, update
- Vi kører også i efterårsferien (uge 42)
- Slettestrand MTB familie-tur
- Kommende klub arrangement
- Samarbejde med Sponz MTB Center
- Børnegruppen samler skrald og penge ind
- Støt hospitalsklovnene og klubbens børne-gruppe
- Hvilke hold har vi i klubben
- Husk at støtte klubbens sponsorer
- Tidligere nyhedsbreve

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

COVID-19 status

Klubbens bestyrelse og træner/guide team følger løbende med i COVID-19 situationen, for at vurdere om klubben bør tage yderligere tiltag, ala dem vi tog tilbage i maj måned da vi startede træningerne op igen.

DGI Cykling anbefaler, at man overholder de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne, som er:

- Udendørs aktiviteter kan foregå i grupper af maksimalt 50 personer (inkl. træner og lignende).
- Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Sports- og idrætsaktiviteter med fysisk kontakt kan dog gennemføres, hvis man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte – og i øvrigt følger nedenstående retningslinjer.
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper, som er defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketsjer eller golfkøller), anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis det ikke er muligt, skal der være særsilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.
- Der kan åbnes for bade- og omklædningsfaciliteter samt toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås. Endvidere opfordres faciliteter, foreninger og andre aktører til at finde gode lokale løsninger vedrørende rengøring og opsyn med omklædningsrum.

Bestyrelsen mener, at vi lever op til ovenstående anbefalinger, i de situationer hvor anbefalingen er relevant ifht. cykling og ser ikke, at vi for nuværende skal lave nogle ændringer i vores måde at køre ture på.

Men en opfordring til alle om at huske på anbefalingerne og tage gensidigt hensyn, både når vi mødes og når vi kører i skoven.

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

Efteråret er kommet.

I tirsdags d. 22/9 var det efterårsjævnøgn, og det er nu at disen hænger tungt om morgenen, den første nattefrost har meldt sig og bladene begynder at skifte farve. Med andre ord efteråret er så småt ved at gøre sit indtog i landskabet og skovene.



Men det skal jo ikke afholde dig fra at opleve dette flotte sceneri i skoven og som altid fortsætter klubben med at cykle tirsdag, torsdag og lørdag på de sædvanlige tidspunkter. Og vi fortsætter med at cykle disse dage, igennem hele vinterperioden.

Aflysninger kan dog forekomme, hvis det er meget ustadigt vejr eller det har regnet i en længere periode, hvor sporene er udsatte og skal skånes.

Så det er nu, at du skal finde det varme tøj frem og få ladet batterierne op til dine cykel-lygter.

Statistik på klubbens medlemmer.

Som skrevet i juni måneds nyhedsbrev er det fantastisk, at se den store tilgang af nye medlemmer til klubben, også i løbet af de sidste par måneder. Der skal lyde et stort velkommen til jer alle 😊

Pr. d. 10/9 er vi 167 medlemmer fordelt på 39 piger/kvinder og 128 drenge/mænd.

Aldersmæssigt fordeler vi os sådan:

Alder	Piger/Kvinder	Drenge/Mænd
4-9 år	5	18
10-14 år	5	18
15-19 år	2	2
20-29 år	2	1
30-39 år	3	8
40-49 år	13	37
50-59 år	9	34
60-69 år	0	9
70-79 år	0	1

Stadig en overvægt af drenge og mænd, men det er dejligt at se så mange kvinder der er blevet medlem, specielt efter Q-holdet har set dagens lys. Tak til Ulla for at tage fører-trøjen på Q-holdet. 😊

Med de mange nye medlemmer oplever vi også at der er behov for flere guides/trænere, så hvis du synes det kunne være sjovt at vise vej i skoven, skal du endelig tage fat i Hans Henrik, Thomas W. eller Stig som meget gerne vil fortælle mere om vores guide/træner koncept. Dette gælder både for voksen- og børne-grupperne.

Teknik banen, update.

Efter en sommer hvor mange er blevet hjemme i Danmark for at holde ferie, kan vi mærke og se at vi har haft ekstra mange gæster på teknik-banen, der har nydt de seneste opgraderinger med bl.a. start-tårn, hop og berms.

Banen er med andre ord blevet godt brugt og godt slidt og det er allerede blevet tid til at renovere lidt på den.

Derfor blev banen lukket ned d. 6/9 og et hold af stærke mænd og kvinder med Hans Henrik i spidsen knoklede igennem med et flot resultat til følge.

Tak til [Mogens](#) og hans firma Handybasserne.dk for leret vejgrus og tak til alle dem der har givet økonomisk støtte til banen via MobilePay 4789US - vi kan sagtens bruge flere penge til næste arbejdsdag 👍



MTB bane kassen



Scan koden med MobilePay eller indtast
4789US

Her er lidt billeder fra arbejdet på banen:





Efter nogle dage med regn og for at få banen til at "sætte" sig, forblev banen lukket og først åbnet igen torsdag d. 10/9, hvilket mange havde ventet på og glæden var stor, da banen blev indtaget.



HUSK at teknik banen har sin egen [FB side](#).

Teknik-banen er ombygget med hjælp fra vores sponsorer.



Novo Nordisk A/S



Støt vores sponsorer - de støtter os.

Vi kører også i efterårsferien.

Tidligere år har klubben ikke tilbudt ture i efterårsferien (uge 42), men det laver vi om på i år.

I efterårsferien (10.- 17.oktober) vil der dog ikke være en fast guide/træner, så det vil derfor være op til dem der møder op, at fordele sig på passende hold, og byde ind med at køre guide for et hold.

Ændringerne gælder også vores børne og ungdomshold.

Til hver træning vil der blive oprettet "én" fælles facebook begivenhed, hvor man kan tilmelde sig og skrive sammen.

Så du skal bare møde op og så bliver der delt hold lige som vi plejer.

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



Slettestrand MTB familie-tur.

Der har lige været klub-tur til Slettestrand og her får du en beretning fra Brian og Ulla som var med på turen.

"Vi var ca. 30 personer inkl. 8 unge/børn der tog til Feriecenter Slettestrand fredag d. 18 til søndag d. 20 sep. Vi ankom løbende om fredagen med fælles spising om aftenen. Der blev hygget, og vi fik god mad.

Lørdag kl. 9 efter morgenmad startede vi vores første tur ud i Svinkløv plantage, Slettestrand. Før start blev der delt hold ligesom vi plejer at gøre i klubben.



MTB sporet er ca. 20 km. Det meste af sporet er Blåt med en del Røde afstikker (Rød er mere udfordrende) Hvis man tager Kollerup plantage med er hele sporet ca. 34 km. langt.

Det er et fedt spor og kan varmt anbefales. Der er masser af udfordringer også for dem der er mere øvet.



Slettestrand har også en teknik bane, hvor der kan øves drops, hop, sving osv.

De fleste kørte også en ekstra tur lørdag eftermiddag.

Efter en hyggelig lørdag aften og morgenmad søndag tog nogen en ekstra tur i Svinkløv Plantage og andre tog en tur til Silkeborg og kørte et spor der, inden de kørte hjemad.



Desværre var der ikke ret mange nye medlemmer med. Jeg (Brian) er selv forholdsvis ny, startede september 2019 sammen med min sambo Ulla B.

Vi har fået meget ud af denne tur, teknik på cyklen og det sociale ved en klubtur."

Klubben kigger allerede nu på at få planlagt Slettestrand turen til næste år.

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

Kommende klub arrangement.

Covid-19 situationen og Sundhedsstyrelsens anbefalinger samt forsamlingsforbuddet på max. 50 personer pt. gør det svært for klubben at arrangere sociale fælles arrangementer i disse tider.

Vi vover dog alligevel pelsen og du må gerne allerede nu sætte et X i kalenderen lørdag d. 28 hvor vi planlægger at lave nogle julehygge. Det vil komme til at foregå på Frydenborgvej 27 eller lige i nærheden og vi mødes efter turen og hygger.

Et hygge-billede fra tidligere år.



Samarbejde med Sponz MTB Center

Klubben har indgået følgende aftale med Sponz MTB Center.

Sponz MTB Center tilbyder for alle klubbens medlemmer et VIP medlemsskab og der igennem muligheder for større rabat samt service eftersyn. Nedenstående 2 modeller er tilbud til klubben.

Hvis der tegnes et VIP medlemsskab som koster kr. 2.500,- kr pr. år, modtager medlemmet et gavekort på kr. 500,-

Det primære indhold i et VIP medlemsskab er:

- 2 x Sponz eftersyn til en værdi af kr. 1.399,- (1.199 hvis det er Scott)
- 15% rabat i butikken
- "Pris garanti" maks. 10% dyrere end på webshops
- Unikke VIP events (før udsalg)
- Gratis kaffe
- Gratis låncykel ved reparation

Og mange andre fordele. Se yderligere information på www.sponzmtbcenter.dk/vip

Hvis der tegnes et VIP+ medlemsskab som koster 3.500,- kr pr år, modtager medlemmet et gavekort på kr. 700,-

Det primære indhold i et VIP+ medlemsskab er:

- 2 x Sponz eftersyn til en værdi af kr. 1.399,- (1.199 hvis det er Scott)
- 1 x lille gaffelservice (værdi kr. 950)
- 1 x bleeding af bremses (Værdi kr. 500)
- 15% rabat i butikken
- 50% på leje af transport kuffert, cykelanhænger, IKamper.
- "Pris garanti" maks. 10% dyrere end på webshops
- Afhentning af cykel
- Unikke VIP events (før udsalg)
- Gratis kaffe

Og mange andre fordele. Se yderligere information på www.sponzmtbcenter.dk/vip

Hvis du ønsker at tegne et VIP eller VIP+ medlemsskab skal du henvende dig i Sponz MTB Center og henvise til klub-aftalen.

Desuden tilbyder Sponz MTB Center også team-events. Hvis du vil høre mere om dette skal du tage fat i Søren eller Jan fra Sponz MTB Center.

Børnegruppen samler skrald og penge ind.

Kom og deltag i "Ren Natur" som foregår søndag formiddag d. 27/9-20.

Klubben deltager i dette arrangement for at vise vores medlemmer at man ikke skal smide skrald i naturen. Børn, forældre og søskende går sammen når der skal samles skrald.

B&U gruppen får 3.000,- kr. for at samle skrald denne ene dag. Pengene går direkte til B&U arbejdet i klubben. Der udleveres poser, veste, tænger m.m. på selve dagen. Efter endt arbejde er der sodavand til alle.

Vi kan sagtens bruge flere samlere, og du kan følge med på [FB](#) og tilmelde dig [begivenheden](#). Kontaktperson er Thomas W. Olsen.

Støt hospitalsklovnene og klubbens børne-gruppe økonomisk.

Klubben ønsker at støtte det gode arbejde som de Danske Hospitalsklovne udfører på landets hospitaler.

Og det kan du og vores børn være med til, ved at købe og sælge Danske Hospitalsklovnens populære Til og Fra-julekort med skrabelod 🎲 og samtidig er du med til at støtte klubbens B&U arbejde økonomisk.

På grund af Corona-situationen har klubben valgt kun at sælge lodderne digitalt.

En pakke indeholder fem Til og Fra-julekort i to varianter og koster 50,- kr. Af de 50,- kr går 15,- kr til klubben og B&U arbejdet.



Danske Hospitalsklovne støtter indlagte børn.
Med smil, nærvær og en hånd at holde i er hospitalskloven med, når livet er svært. Købet af dette kort støtter vores arbejde på landets børneafdelinger.
Pris 10 kr.



Køb af lodderne er meget let.

Du klikker på dette link : <https://dhk.stoetos.dk?kode=6xx2bu> og bestiller det antal "Til og Fra-julekort" du ønsker.

Tjek at den seks cifrede netværkskode er udfyldt med 6xx2bu

Du betaler med Dankort eller MobilePay inkl. 20,- kr i porto og julekortene bliver sendt direkte hjem til dig med posten.

Du er meget velkommen til at dele linket med familie, venner og bekendte så vi kan dele budskabet om Hospitalsklovnene og samtidig tjene nogle penge til B&U arbejdet i klubben.

Hvilke hold tilbyder klubben.

Er du i tvivl om hvilke faste hold klubben tilbyder og på hvilke dage, så er der en oversigt her.

Oversigt over klubbens MTB-hold.

Tirsdag - kl. 18.00-19.30 • Flow & Fun • Turbo (kører 2 timer) • Touring • Q-vinder • Basebike/Mandfolk	Torsdag - kl. 18.00-19.30 • Flow & Fun (ulige uger) • Turbo (kører 2 timer)	Lørdag - kl. 10.00-11.30 • 3 Børne og ungdoms-hold • Flow & Fun • Touring • Q-vinder • Basebike/Mandfolk
--	--	---

Du er meget velkommen til at komme og køre en tur sammen med os

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

Husk at støtte klubbens 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



BRØNSHØJ KLOAK ApS
AUT. KLOAKMESTER OG ENTREPRENØR



AC COUNTERPART



Tidligere nyhedsbreve.

Hvis du gerne vil læse nogle af klubbens nyhedsbreve der har været udsendt tidligere, kan du nu finde dem på klubbens [hjemmeside](#). God fornøjelse 😊

Her er nogle links hvor du kan finde mere information om Mountainbike.

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](#).

Bestyrelsen ønsker alle et dejligt efterår og så ses vi i klubben og på sporet.

Som altid kan du holde dig opdateret på klubbens facebook [gruppe](#) og nu også på klubbens facebook [gruppe](#) for vores børn og unge.