Vil du med på en prøvetræning?
Du er meget velkommen til at komme forbi med en voksen og prøve at træne med et par gange, så du kan se hvorfor det at køre på MTB med andre i skoven bare er en super god og hyggelig sport - hvor der ikke kun er fokus på det fysiske men også det sociale.

Alt det praktiske
Vi mødes til træning ved vores MTB-bane på Frydenborgvej 27, 3400 Hillerød og kører derfra ud i Gribskov.

Træningen for børn (fra 8 år) foregår: lørdag kl. 10 - 11.30
Pris for et års medlemskab: kr. 350,- når du er under 15.

Skulle de voksne også have lyst til at træne og køre med på hold med guide, mødes vi 3 gange om ugen.

Tirsdag kl. 18 - 19.30
Torsdag kl. 18 - 19.30
Lørdag kl. 10 - 11.30

Det koster kr. 750,- at være medlem om året som voksen og det er muligt at købe et familiemedlemskab som dækker 2 voksen og 2 børn fra samme husstand til 1800 kr.

Kontakt
www.hillmtbklub.dk
Du kan også sende os en mail
kontakt@hillmtbklub.dk

Informationsfolder fra Hillerød MTB Klub

Til børn der er nye på MTB og dine forældre

Velkommen!

Vision for Hillerød MTB-klub

- *Hillerød MTB Klub er en inkluderende breddeklub. Vi har en ambition om at understøtte fællesskabet i en sjov og udviklende livslang ramme.*
- *Klubben er for alle og vil være synlig i lokalområdet og samarbejde med andre.*
- *Vi vil skabe oplevelser for medlemmer og vores samarbejdspartnere.*
- *Frivillighed er en vigtig grundsten i klubben.*

Hvad betyder det for børnene?
Klubben skaber nogle gode rammer for hele familien – at tage i skoven på MTB er noget vi gør sammen. For børn under 12 skal der derfor køre en voksen med, når vi har børnetræning om lørdagen. Det skaber tryghed og gode vilkår for børnenes MTB-glæde.

Klubben har uddannet en gruppe af vores medlemmer som børne- og ungdoms MTB-træner. Hillerød MTB Klub ønsker løbende at flere kommer til og får uddannelsen. Derved får børnene muligheden for at lære den grundlæggende teknik, som er så vigtigt for at kunne færdes sikkert i skoven. I vores fælles træning giver trænernes vejledning muligheden for at forbedre børnenes sikkerhed og evner på mountainbike.

I Hillerød MTB Klub er det en vigtig og grundlæggende del af træningen, at vi også er sociale. Vi er hinandens gode kammerater og hjælper hinanden. Når børnene er klar og har lysten, er det muligt at deltage i bl.a. løb.

Udstyr

Det gælder ikke om at have det dyreste eller spritnye udstyr til at starte med, men for at få en god oplevelse i skoven er det dog vigtigt at have:

- En robust **cykel.**
- En sikkerheds godkendt hjelm. Briller er gode, men ikke nødvendig de første par gange.
- Flade **sko.**
- **Cykelbukser** (der passer til årstiden).
- **Regnjakke og påklædning** efter vejret og årstiden – gerne i lag der nemt kan tages af og på. Trænerne hjælper gerne hvis du er i tvivl.
- **Handsker** (beskytter mod vabler og beskytter hænderne ved fald)
- Når vi træner, skal du have en **drikkedunk og lidt snack** med. Det er godt i pauserne – og holder energiniveauet og glæden hele træningen.