



Foreldremøte TSS
Om Follo Young & Furious
18. mars 2019

Y&F for nye ryttere

- Vi har gjennomført Terrengsykkelskole
- Vi er fra 10 år og oppover
- Vi har grupper basert på fysikk og ferdighet – ikke alder
- Vi deltar på ritt
- Vi pusher grenser, egne og andres
 - Teknisk trening i konkurransefart
 - Vi er slitne etter treningen
- Vi kan være i skogen alene!
- Mamma/pappa bidrar på dugnad
 - Ritt
 - (MTB-parken ved Ski Næringspark)



Trener-teamet 2019

Hovedtrenere

- Jan Aasgaard
- Jørgen Feldt
 - M: 91 10 43 95
 - E-post: jorgen.feldt@gmail.com
- Knut Gravdal

Trenere

- Martin Kleven
- André Gulholm
- Chris Kahrs
- Hogne Haug
- Håvard Sletten

Eksterne

- Aslak Mørstad



Eventer i sesongen

- Treningshelg til Gøteborg i mars
- Åpningshelg med tur til Fredrikstadområdet i april
- Follo Y&F deltar i borgertoget i Ski 17. mai
- Avslutningstur til Trysil i sept/okt



Treningsplan

- Mandager og torsdager 18-19:30/20
- Oppmøte
 - Drømtorp VGS øvre parkering/Hebekk
 - Andre oppmøtesteder blir opplyst på FB
- Deler inn etter ferdighet

Innhold i treninger

- Teknisk / ferdighetsløyper
- Stafetter og fartslek
- Fart i teknisk terreng
- Ritt-trening
 - Forsøker å få trent i NC og Kalascup-løyper før ritt - I hvertfall de nærmeste 😊
- Langtur



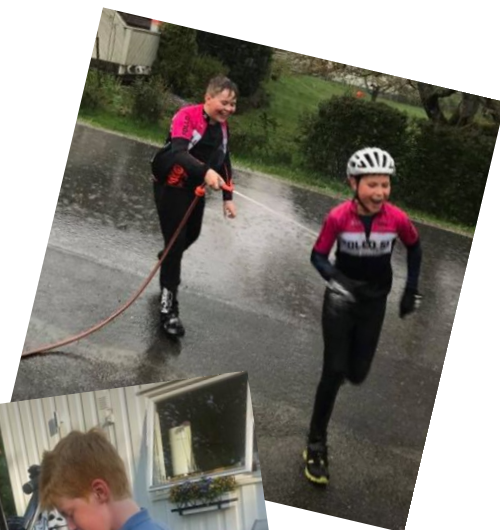
Rittplan

- KalasCup (alle blir påmeldt her)
- NorgesCup
- NM i Son
- Andre ritt
 - Terrengsykkelrittet (26/5)
 - Fint å invitere via FB
- Klubbtekt er med som samlingspunkt
- Trenere er på rittene, men er der hovedsakelig som foreldre.



Utstyrshysteri... nei... men...

- Sykkel er klar til bruk på trening og ritt
- Terrengsykkel
Må tåle aktiv og tøff bruk i terrenget!
- Vedlikehold
- Hjelm, hansker og sykkelsko
- Follo-drakt for team-følelsen
- Briller (også blankt glass)
- Ha med slange på trening!





- All informasjon på egen [FB-gruppe](#)
- Send forespørsel og bli godkjent
- Bildedeling, planlegge turer utenom trening, egentrening, utstyrsspørsmål etc.
- Initiativ til egentrening mellom ungene er veldig positivt

