



TERRENGSYKKELSKOLEN 2019

Fight
for pink



Terrengsykkelskolen

- Har lyst til å lære å sykle i skogen
- Vi er fra 6 år og oppover
- Vi er delt opp i ferdighetstrinn/utstyrsstørrelse
- Vi lærer grunnleggende ferdigheter for å sykle på stier
- Vi har det moro på sykkel
- Voksne hovedinstruktører leder an
- Hjelpeinstruktører (erfarne ungdommer) hjelper til og viser øvelser
- Mamma/pappa kan bidra på treningene
 - Hjelper til i kryss
 - Sykler med i gruppene



**Mandager Kl 18-19
i Hebekkaskogen**

Påmelding = medlemskap i Follo SK (340 kr vår + høst)

<http://www.follosk.no/p/3512/innmelding>

Gruppeinndeling etter ferdigheter og hjulstørrelse

- Inndeling etter ferdigheter handler om trivsel og glede
 - Bygge mestringsfølelse
 - Trinnvis (1-3) opplæringsplan – anbefaling fra NCF
- Størrelse på sykkel indikerer hvilke utfordringer som kan mestres i terrenget
 - Hjulstørrelse betyr mye over stakk og stein
 - Gir er viktig for bakker og fart
- Gutter og jenter er blandet i gruppene



Utstyr

- Sykkel uten løse deler
- Bremses og gir virker
- Hjelms som passer
- Vannflaske
- Ekstra slange

26 -29 tommer – 11-27 gir



16 tommer – uten gir



20 tommer – 6 gir



24 tommer – 6-27 gir



Treningsopplegg

- Mandager kl 18-19
 - Prestart 8. april (avhengig av forholdene)
 - Vår 29/4 – 17/6 (8)
 - Høst 19/8 – 23/9 (6)
- Mål om max 10 barn pr gruppe
 - Minimum 2 instruktører + foreldre
- Gruppeinndeling ut fra hjulstørrelse fra start
 - 16-20 tommer
 - 24 tommer
 - 26-29 tommer
- Progresjon pr gruppe/ferdighetsnivå over hele sesongen
 - Løpende vurdering av hvert enkelt barn for endring av gruppe – etter ferdighet og eget ønske



Hva gjør vi på treningen..

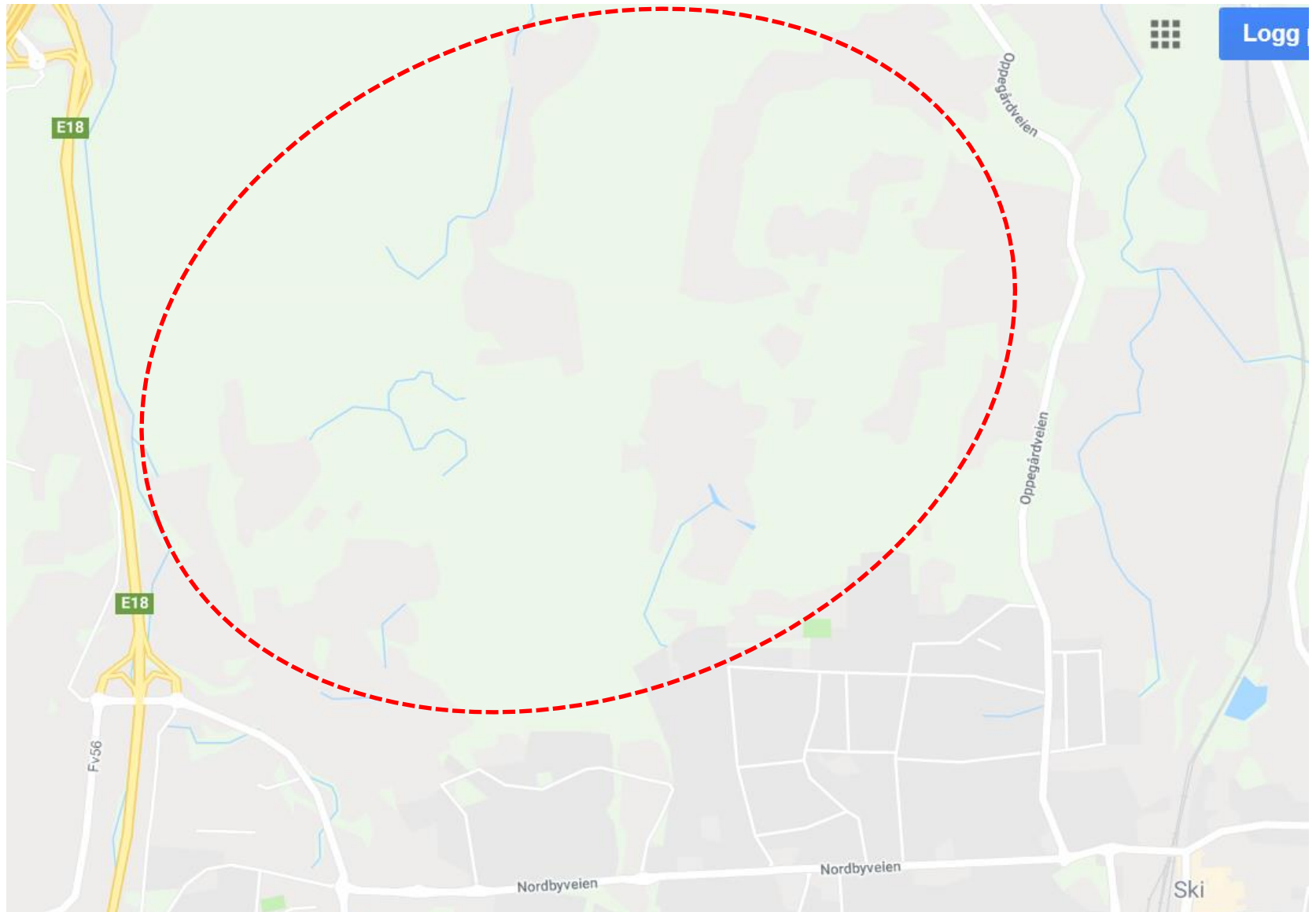
Treningselementer

- Bremsing
- Balanse
- Svingteknikk
- Giring
- Hindre / Hopp / Dropp
- Røtter / steiner
- Smale stier - «single track»

Sikkerhet på treninger

- Barn og voksne har hjelm
- Barna har navn på hjelm
- Vi sykler i et begrenset område
- Vi sykler i bestemte grupper
- Foreldre/trenere passer på i kryss
- Foreldre/trenere passer på ved hindre

Vi sykler i Hebekksgogen

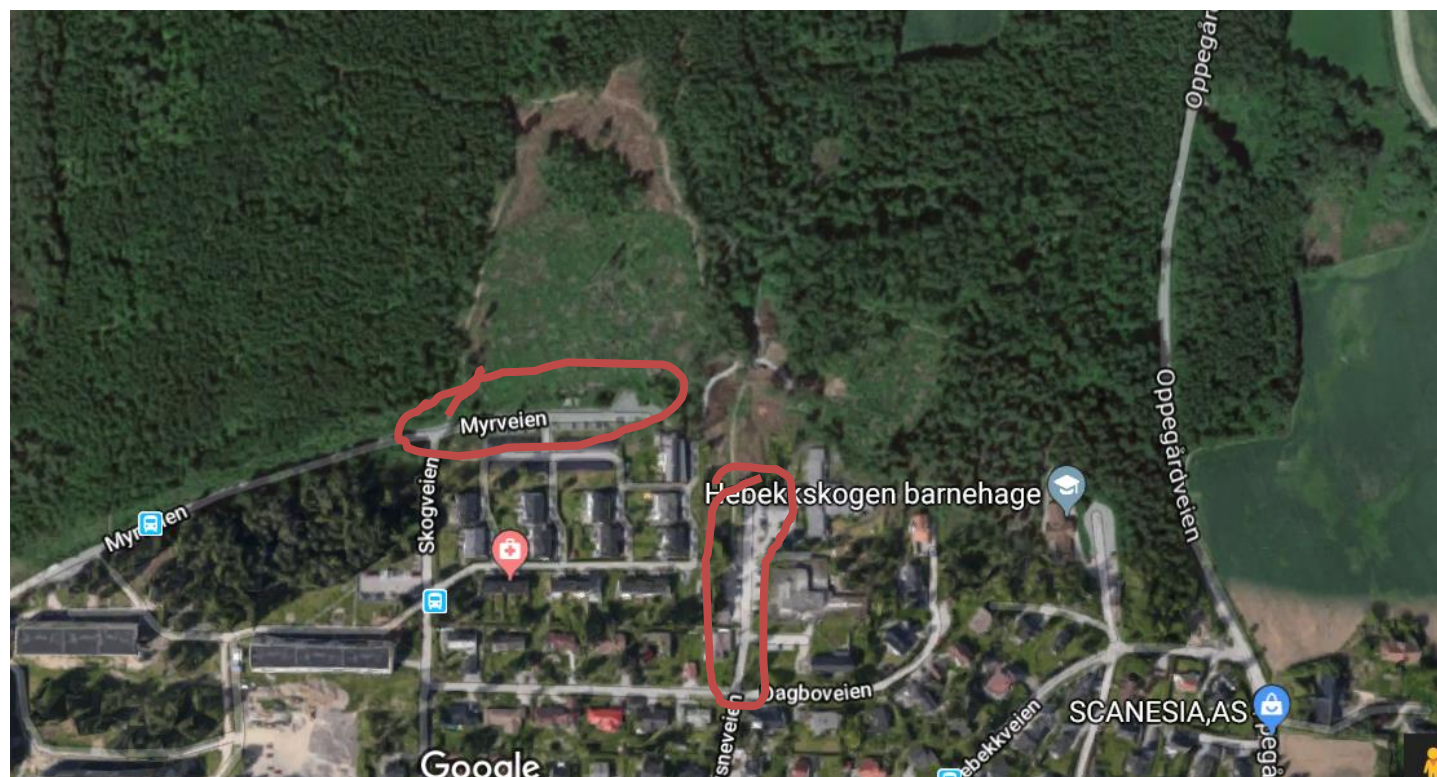


Vi sykler i Hebekkaskogen



Parkering og oppmøte:

- Myrveien
- Lysneveien (Dagbo)



Kalas Cup – www.kalascup.no



- Oppfordrer alle barna til å være med på lavterskel sykkelritt.
- Lek, moro og sosialt
- De nærmeste rittene er i Drøbak, på Greverud og Ytre Enebakk
 - Første i Ytre Enebakk 8. mai

<https://www.facebook.com/kalascup/>

Klubben dekker påmelding til Kalas Cup for medlemmer



Foto: Frank Solberg Bergodal

17. Mai - Follo SK stiller i borgertoget



20. Mai Tour of Norway for kids



Informasjonskanaler

Facebook – [egen gruppe](#)

- Send forespørsel og bli godkjent
- Bildedeling, informasjon etc.



Spond – deltakelse trening

- Påmelding TSS – invitasjon til lukket gruppe
- Bekreftelse og påminning om trening
- Oppmøteoversikt for trenere



Salg av klubbtrøyer

- Før treningene på mandager
- 250 kr pr trøye (under ½ pris)

