



Mountain Bike, vintertræning

Kravet for at træne, er at man er aktivt eller passivt medlem af NBC. Det vil sige at man kan også deltage, som forælder sammen med sit barn, hvis man har tegnet passivt medlemskab.

Man være tilmeldt som aktiv/passivt medlem, på NBC hjemmeside, da det er denne der bliver brugt til at se om man er berettiget til træningen.

Der er mulighed for at deltage, hvis man er mellem 6-16 år og har en funktionel MTB. Der er ikke krav om at der skal være affjedring på cyklen, dog vil vi anbefale en fjederforgaffel. Cyklen skal have gear, så vi kan komme op ad bakkerne, og være udstyret med almindelige pedaler, altså ikke klikpedaler til at starte med.

Lørdag cykler vi på MTB i skovene og på grusvejene omkring Næstved i det fantastisk terræn vi har at boltre os i, og vi kommer tilbage med ømme stænger og glade smil.

Vi har i klubben trænere, der kender de mest afsides single-tracks og de mest udfordrende måder at cykle fra A til B på, og det nyder vi stor gavn af. Gennemsnitstempoet er ikke højt, da alle skal kunne følge med, men man kan altid tage et ekstra interval eller en bakke, mens gruppen hviler eller cykler en lille runde.

Denne træning foregår fra klubbens lokaler ved Jørgen Jensensvej 2 i Næstved, fra 0930-1130.

Søndag vil der være mere fokus teknik træning. Her vil trænerne lærer rytteren alt inden for den krævende teknik, som med tiden skal læres for at blive en god MTB rytter. ALLE kan være med.

Der vil blive trænet i Fruens Plantage, og vi mødes derude. Ny Præstøvej 304, første P-plads fra Næstved By ved det blå skilt "Fruens Plantage".

Der er ikke tilmelding nogle af dagene, man møder bare op.