

# Terrengsykkelsamarbeid



## **Info:**

IF Birkebeineren, Eiker CK, Eiker Kvikk og Mjøndalen IF har for sesongen 2017 inngått et samarbeid om treninger på terrengsykkel. Ønsket er å samle de som liker å trene i terrenget til turer forskjellige steder i de to kommunene, hvor hver klubb har ansvar for treningene på tur.

Treningene skal kunne følges av syklister på flere nivåer og turene vil foregå i et rolig tempo, med innslag av teknisk terreng hvor de erfarne kan lære bort et triks eller to for å forsere en hindring. Det kan bli aktuelt med høyere tempo, men at man da finner runder slik at man møtes på rundene og kan holde sitt eget tempo og stoppe ved et samlingspunkt. Det vil og legges opp til litt intern fart og moro og såkalte "Strava-runder".

**Hvor:** Oppmøte vil variere ut ifra hvor det skal sykles. Vi vil prøve oss i Mjøndalsskauen, på Årbogen, i Finnemarka, Hoensmarka/Holtefjell og på Darbu. Det kan og være aktuelt å sykle et sted hvor et sykkelritt eller TeVeBu-cupen skal gjennomføres, som for eksempel Montebellorittløypa eller Konnerud sin rundbane.

**Hvem:** I utgangspunktet for terrengsyklister fra 17 år og eldre. Det er og mulig å være med for 15-16 åringer som har nok erfaring i bunn.

**Når:** Mandager

**Klokkeslett:** 1800

## **Oppstart 24. April**

*Første mandag møtes vi på **Eikersenteret kl 1800** og sykler mot Darbu og terrenggrunden på Fiskum.*