

# Cykling Sønderborg - et cyklefællesskab

Cyklemotion Sønderborg – MTB Sønderborg – Sønderborg Cykle Klub  
Sommertræningskalender 1/4 – 30/9 2021

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p><b>Børnetræning MTB</b></p> <p><b>Kl 17.00</b> <b>Mødested:</b> <b>Spang Banen</b></p> <p><b>Børnetræning MTB:</b> er for drenge og piger som inddeles efter alder 6-8 år, 8-12 år og 12-17 år. Der lægges vægt på, at det er sjovt og der er en legende tilgang til træningen. Varighed 1,5 time. For yderlig information: mtbs.dk</p> <p>Ansvarlig: MTBS Brian Brik Hartvig Kontakt info: www.mtbs.dk</p>	<p><b>Landevej A, B, C &amp; Turholdet MTB Sport &amp; Sport-Light</b></p> <p><b>Kl 18.15 for A,B,C og Turholdet starter kl 18.00</b> <b>Mødested:</b> <b>Ved Verdens Ende (CMS klubhus)</b></p> <p><b>A:</b> Den hurtige af landevejs motionsgrupperne; der køres jævnt hårdt tempo på hele turen. Gennemsnitsfart omkring 30-32, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>B:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 26-29, træningen varer 2-3 timer</p> <p><b>C:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 22-26, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>Turholdet:</b> Valgfri cykler samt el-cykler. Her lægger man vægt på det sociale og man venter på hinanden. Der køres ca. 2 timer. <b>Turholdet starter kl 1800</b></p> <p>Ansvarlig A, B, C og turholdet: CMS stiller med turledere. www.cms-soenderborg.dk</p> <p><b>Kl 18.00</b> <b>Mødested: Kirketorvet</b></p> <p><b>MTB Sport</b> er den hurtige gruppe. Der køres intervaller på både grus- og asfaltstier samt singeltrack. Varighed 2 timer.</p> <p><b>MTB Sport Light</b> er en mellemgruppe. Helt nybegynder er ikke med denne gruppe men ellers for alle. Der køres på både grus- og asfaltstier samt singeltrack. Varighed 2 timer.</p> <p><b>MTB Motion:</b> Er en fællestur for alle, der køres i skoven, grusstier og på Spang Banen</p> <p>Ansvarlig: MTBS Lars S. Hansen / Svend Faaborg Kontakt info: <a href="http://www.mtbs.dk">www.mtbs.dk</a></p>	<p><b>Landevej A+ &amp; A</b></p> <p><b>Kl 17.00</b> <b>Mødested:</b> <b>Fri Bike Shop</b></p> <p><b>A+ &amp; A:</b> Der køres spurt- og intervaltræning. Gennemsnitsfart omkring 28-32. Træningen varer ca. 2-2,5 timer. Opdeles i grupper efter niveau ved mange fremmødte.</p> <p>Ansvarlig: SCK Jørn Nielsen Kontakt info: <a href="http://www.sck-cykling.dk">www.sck-cykling.dk</a></p>	<p><b>Børnetræning på landevej MTB Motion</b> <b>Landevej A, B, C &amp; Turholdet</b></p> <p><b>Kl 17.00</b> <b>Mødested: Fri Bike Shop</b></p> <p><b>Børnetræning på landevej:</b> Der lægges vægt på, at det er sjovt og der er en legende tilgang til træningen. Træning tilrettelægges efter styrke og alder. Varighed 1,5-2 time.</p> <p>Ansvarlig: SCK Thomas Lyneborg Kontakt info: <a href="http://www.sck-cykling.dk">www.sck-cykling.dk</a></p> <p><b>Kl 18.15</b> <b>Mødested:</b> <b>Ved Verdens Ende (CMS klubhus)</b></p> <p><b>MTB Motion:</b> Er en fællestur for alle, der køres i skoven, grusstier og på Spang Banen</p> <p>Ansvarlig: MTBS Lars S. Hansen/ Svend Faaborg Kontakt info: <a href="http://www.mtbs.dk">www.mtbs.dk</a></p> <p><b>Landevej</b></p> <p><b>A:</b> Den hurtige af landevejs motionsgrupperne; der køres jævnt hårdt tempo på hele turen. Gennemsnitsfart omkring 30-32, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>B:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 26-29, træningen varer 2-3 timer</p> <p><b>C:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 22-26, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>Turholdet:</b> Valgfri cykler samt el-cykler. Her lægger man vægt på det sociale og man venter på hinanden. Der køres ca. 2 timer.</p> <p>Ansvarlig A, B, C og turholdet: CMS stiller med turledere. <a href="http://www.cms-soenderborg.dk">www.cms-soenderborg.dk</a></p>	Ingen fællestur planlagt	<p><b>MTB Begynder/teknik</b></p> <p><b>Kl 10.00</b> <b>Mødested:</b> <b>Spang Banen</b></p> <p><b>MTB begynder/teknik:</b> For nybegynder samt for alle inkl. børn som vil forbedre deres teknik på en MTB. Varighed 2 timer.</p> <p>Ansvarlig: MTBS Lars S. Hansen Kontakt info: <a href="http://www.mtbs.dk">www.mtbs.dk</a></p>	<p><b>Landevej A, B, C &amp; Turholdet MTB Motion</b></p> <p><b>Kl 10.00</b> <b>Mødested:</b> <b>Ved Verdens Ende (CMS klubhus)</b></p> <p><b>A:</b> Den hurtige af landevejs motionsgrupperne; der køres jævnt hårdt tempo på hele turen. Gennemsnitsfart omkring 30-32, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>B:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 26-29, træningen varer 2-3 timer</p> <p><b>C:</b> Landevejsgruppen hvor der i højere grad tages hensyn på bakker mv. så alle kan følge med. Gennemsnitsfart omkring 22-26, træningen varer 2,5-3,5 timer</p> <p><b>Turholdet:</b> For dem på vangfrie cykler samt el-cykler. Her lægger man vægt på det sociale og man venter på hinanden. Der køres ca. 2 timer.</p> <p>Ansvarlig A, B, C og turholdet: CMS stiller med turledere. <a href="http://www.cms-soenderborg.dk">www.cms-soenderborg.dk</a></p>