

# Ungdomstur til Slettestrand 21-23 april



Tiden nærmer sig den årlige weekendtur til Slettestrand, hvor vi cykler og hygger en weekend. Turen er for trænere og MTB-ungdom. Der bliver tilmelding på hjemmesiden via [NemTilmeld](#). Prisen for turen er 250 kr.

Ungdomsryttere og trænere skal bo her: [Link](#) (Google Maps)

Der kan hentes lidt flere informationer via dette link [MTB Camp](#) ved Slettestrand.

## Mountainbike [faciliteter](#) ved Slettestrand

- Cykelvask
- Fælleskøkken
- Mountainbike [teknikbane](#) (v. Den gamle Smedje)
- 35 km opmærkede [MTB spor](#).

Vi har huset fra kl.16.00 den 21. april, og vi skal være ude kl. 12:00 søndag 23 april.

I kommer fredag som det nu kan passe ind i jeres program. Efter ankomst fredag kan de unge køre på teknikbanen, som er lige uden for huset. Forældre aftaler selv kørsel.

Vi vil også rigtig gerne ha' hjælp til pizzasnegle, pølsehorn, boller og kage, giv besked til Tina, hvis I kan hjælpe med det.

Hvis vi får "problemer" med en af børnenes cykler, og ikke bare lige kan fixe den, kontaktes forældre med henblik på, at vi lejer en MTB af Slettestrand. Det koster selvfølgelig lidt, men til gengæld kommer børnene ud og cykle med de andre.

Tilmelding til Slettestrand turen via  eller nedenstående kode



## Pakkeliste/ Huskeliste

- Cykel. (Sørg selvfølgelig for at den er top klargjort)
- Hjelm, cykeltøj, sko osv. Tjek vejruddsigten.
- Drikkedunk.
- Snacks til cykelturene
- Evt. en kædelås (cyklerne kommer til at stå inde om natten, men udenfor når vi er i badelandet)
- Ekstra slanger
- Sengelinned
- Nattøj
- Håndklæde + badehåndklæde
- Toiletsager
- Badetøj
- Alm skiftetøj og overtøj tjek vejruddsigten.
- Fredag/lørdags slik.
- Seddel med tlf nr til dem derhjemme
- Sygesikringsbevis evt kopi

## Beskrivelse af turen fra et tidligere ophold.

### **Fredag**

Traditionen tro har MTB Ungdom fra SCK, været på årets træningslejr i Slettestrand. Fredag startede med let træning og opvarmning på tekniksporet lige uden for MTB-gården. Herefter blev der kørt i skoven i to hold. Det blev til en rigtig fin tur, hvor der blev leget og givet gas. Aftenen stod på pizza og fælles samvær som også er en del af træningsweekenden. Alle var godt trætte og ingen havde vist problemer med nattesøvnen.

### **Lørdag**

Træning var inddelt i 3 etaper. Først et par timer på sporet i skoven om formiddagen

Over middag var der undervisning på tekniksporet. Her blev alle ryttere undervist i 3 hold. Der blev indøvet nye teknikker, som senere skulle anvendes inde på sporet. Om eftermiddagen var der atter op på jernhesten og ind på sporet i skoven for at få kørt nogle km. Denne gang blev der virkelig brændt energi af. Efter 25km på sporet med op- og nedkørsler var der fælles samling i svømmehallen ved feriecenteret. Et meget tiltrængt varmt bad kunne hurtigt få humøret tilbage og løsnet lidt op i musklerne.

Lørdag aften var igen i hyggens tegn. Men enkelte måtte lige ud på tekniksporet og køre den sidste energi ud af benene.

### **Søndag**

Søndag morgen mærkedes ømme muskler og trætte kroppe. Men en sidste tur i skoven skulle til. Igen var rytterne delt i hold.

Søndag middag var der fælles oprydning, frokost og sidste tur på teknikbanen, før det atter gik hjemad. De mindste ryttere fik aflagt ca. 60 km mens de større fik rundet ca 100km i weekenden.