

Nyhedsbrev

Future April 2019



Indhold

- Future træningen
Holdinddeling
ATK
- Aktiviteter i 2018
Introduktionsdage
Klubtur til Næstved
Klubtur til Harzen
Future fest
Klubtur til Slettestrand
- Konkurrencer
DCU Ungdomscup
Shimano Liga
H12
- Forældresamarbejde
Hjælpere til løb
Trænere
Kørsel og deltagelse i løb

Kære Forældre og Børn & Unge

Velkommen til et nyt år i HMTBK Future. Det ser nu ud til at vinteren er ved at være ovre og foråret for alvor er ved at bide sig fast. Dagene er allerede blevet længere og de første vinterhvide ben er blevet vist frem på sporet.

I årets første nyhedsbrev vil vi beskrive vores træningsaktiviteter samt gennemgå de vigtigste aktiviteter i det kommende år.

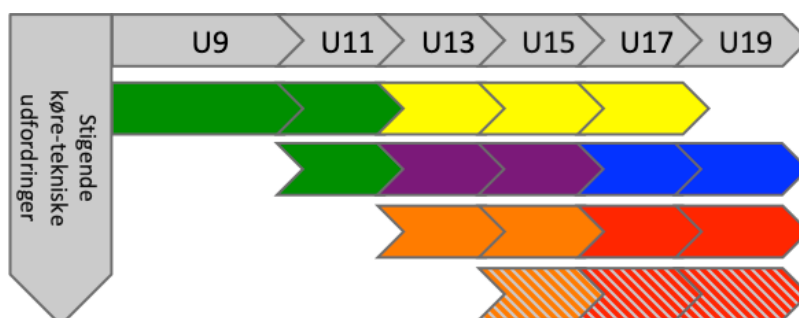


Future træningen

Holdinddeling

Nedenstående beskriver kort strukturen for træningen i Future og Talent i HMTBK. Du kan finde mere på vore hjemmeside under Future.

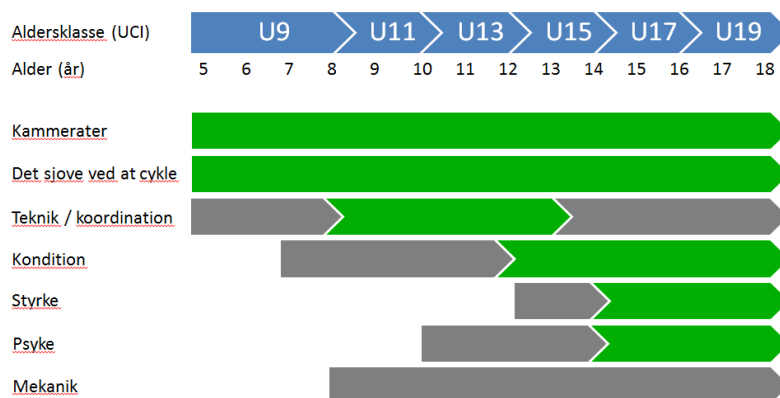
Den overordnede struktur for holdene i HMTBK er baseret på alder samt køre-teknisk niveau. Vi vil i 2019 have hold som beskrevet på figuren nedenfor med grønt hold (U9+U11), gult hold (U13–U17), lilla og orange hold (U13+U15), blå og rødt hold (U17+U19). Endeligt findes en talentgruppe der hovedsageligt består af ryttere fra orange or rødt hold, men som vil have yderligere træning. Nye ryttere vil som udgangspunkt starte på grønt eller gult hold afhængig af deres alder.



Flytning mellem holdene sker primært i starten af året, men der vil også efter aftale med trænerne kunne flyttes til et andet hold hvis f.eks. teknisk niveau eller fysik passer bedre på et andet hold.

ATK

Baggrunden for vores valgte træningsstruktur er Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK) som beskrevet af Dansk Idræts Forbund (DIF) og DCU. ATK'en beskriver at der i et barns udvikling er forskellige aldre hvor forskellige ting bør have fokus for at sikre en optimal fysisk, teknisk og mental udvikling. Figuren nedenfor forsøger at illustrerer dette.



Ud over ATK er det vigtigt for os i HMTBK at vi respekterer hinanden og konkurrenterne og har fokus på andet end kun at vinde.



Aktiviteter i 2019

Ved siden af vores normale træningsaktiviteter har vi også planlagt med en række andre aktiviteter igennem året. Følgende er en kort beskrivelse af nogle af de vigtigste aktiviteter. Der vil løbende blive annonceret yderligere aktiviteter på klubbens Facebook side, så husk at følge med her også.



Introduktionsdage 11/3 og 18/3

Der er netop nu ca. 100 medlemmer i Future men vi har plads til flere. Vi afholder derfor introduktionsdage den første søndag i hver måned, startende d. 7. april. Børn som er yngre end ca. 10 år er velkomne til at møde op til den normale lørdagstræning med grønt hold. Kender I børn der gerne vil prøve at køre mountainbike i HMTBK Future, så udbred budskabet. Nærmere detaljer kan findes på www.hmtbk.dk under menuen Future->Opstart.

Klubtur til Næstved 13/4 – 14/4

Sjov rystesammen-klubtur for ALLE future hold Vi drager afsted til Næstved, hvor vi har lånt Rønnebækskolen. Her overnatter vi i gymnastiksalen og låner skolekøkkenet til måltiderne. MTB sporet i Fruens plantage byder på spændende udfordringer til de fleste. Tilmelding senest d. 9. april på www.hmtbk.dk under menuen Tilmelding->Events.

Klubtur til Harzen 29/8 – 31/8



Det er efterhånden blevet en tradition med den årlige klubtur til Altenau i Harz. Det er årets samlingspunkt mellem børn og voksne der både byder på hygge, samvær med kammerater og mountainbiking i storslået natur.

Ligesom sidste år vil turen i år blive arrangeret i samarbejde med MTB-Harzen som også vil stille med lokalkendte guider. Der vil i år også blive lavet guidede hold specielt for forældre, men også for nye ryttere som f.eks. vil blive kørt i bil ud til de sjove og fede spor så de slipper for de lange seje opkørsler.

I år er turen planlagt til 29/8 – 31/8.



Future fest
5/10

Heller ikke i år skal I blive snydt for en klubfest. I år afholdes festen i forlængelse af DCU Ungdomscuppen som I kan læse mere om nedenfor. Som sædvanligt bliver det en kombination af udfordringer i skoven, konkurrencer og god mad og hygge.

Vi vil ikke afsløre for meget allerede nu, men vi kan garantere for at det bliver en forrygende dag.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen d. 5. oktober så du ikke går glip af årets Future fest.

Klubtur til Slettestrand
17/10 – 20/10

Vi afslutter sæsonen med at gentage successen fra 2017 og vender tilbage til Slettestrand i de 3 sidste dage i efterårsferien. Her skal vi endnu engang prøve kræfter med de fede spor i Kollerup og Svinkløv plantager.

Der kommer mere information senere, men sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Konkurrencer

HMTBK er en XC-mountainbike klub som har et mål om at udvikle ryttere med potentiale til at nå et verdensklasse niveau. For at det er muligt skal de børn som synes det er sjovt at konkurrere have mulighed for at udvikle deres mentale og tekniske færdigheder under trygge rammer. I klub regi starter det med leg om hvem der kan fange hvem og måske komme længst.

“Konkurrence” i klubregi

Leg og læring for børn

DCU Ungdomscup

Løbsintroduktion for børn

Shimano Liga

National liga inkl.
børneklasser

DCU Ungdomscup

DCU Ungdomscup er en landsdækkende løbsserie for børn og unge. Det betyder, at for os foregår løbene på Sjælland, men at der også køres løb i Jylland. Det er en løbsserie på 6 løb fordelt over sommeren på lørdage kl. ca. 10-13.

Den mindste klasse er U9 og højeste U17. For at de mindste skal være trygge afvikles løbet med flere starter. Se mere på Facebook-gruppen ”DCU Ungdoms Cuppen – Sjælland”

En serie løb med fantastisk hyggelig stemning og med mulighed for at møde en masse andre børn. Banerne tager også hensyn til at spredningen i niveau kan være stort - og så er der saft og kage bagefter.

HMTBK arrangerer løbet d. 5. oktober. Vi har derfor brug for hjælp fra forældre. Se mere om dette senere i dette nyhedsbrev.



Shimano Ligaen er en serie løb som har til formål at finde de bedste ryttere i Danmark i alle klasser (Elite, motion og ungdom). Ruterne er teknisk udfordrende og kræver gode tekniske færdigheder.

Da man kører opdelt i aldersklasser er konkurrenterne børn i samme aldersgruppe.

Afdelingerne arrangeres i hele Danmark og det kræver derfor en del rejse samt at man indløser licens. Ofte arrangeres overnatning på Scandic hoteller i forbindelse med løbene.

Future er normalt repræsenteret i alle ungdomsklasser. Se mere på www.mtbliga.dk



Man skal selv sørge for tilmelding og betaling til de enkelte løb men klubben opfordrer til at man finde en løbsserie der passer ens niveau – det er sjovt!

Future har tilmeldt 6 hold á 4 ryttere til årets cykelfest i Nødebo lørdag d. 4. maj.

Som vanligt bliver der opsat en HMTBK lejr til hygge og afslapning. Forhåbentlig skal vi også i år vise at HMTBK's Future ryttere er hurtige og seje og kan sætte de voksne på plads.

Løbet starter kl. 9 og slutter kl. 21 og man er 4 ryttere pr. hold der skiftes til at køre en omgang.

Vi kører for at have det sjovt så holdes der pauser i løbet af dagen eller holdet ikke kører de sidste timer er helt OK.

Forældresamarbejde

HMTBK Future drives på frivilligt arbejde fra trænere og forældre. Vi vil være kendt for kompetent og sikker træning samt velgennemførte arrangementer.

Hjælpere til løb

Som nævnt tidligere i dette nyhedsbrev arrangerer HMTBK både en afdeling af DCU Ungdomscuppen 5. oktober samt Shimano ligaen i week-enden 27.-28. april.

Til begge løb er der behov for hjælpere til afvikling af løbet, herunder opsætning og nedtagning af ruten før og efter løbet, pladsguider og rutevagter under løbet, m.v. Til ungdomscuppen har vi også brug for nogle til at bage kager til børnene.

Små som store bidrag er velkomne, så har du mulighed for at afse et par timer til lidt frivilligt arbejde for klubben vil det blive værdsat. Du behøver ikke at vide en masse om cykelløb, enhver form for hjælp kan bruges.

Trænere

For at kunne gennemføre vores ATK model er der brug for en del trænere. Lige nu er vi 20 men kunne godt bruge at være lidt flere.

Som ny træner kan man starte med at køre sammen med en erfaren til man både kender børn, ruter og niveau for holdet. Vi ønsker at alle får uddannelse så der er mulighed for at få både generelle trænerkurser og specifikke MTB teknikkurser.

Hvis du har lyst til at bliver træner i HMTBK Future, så tag en snak med en fra Future udvalget. Du kan se kontakt-informationen til sidst i dette nyhedsbrev.

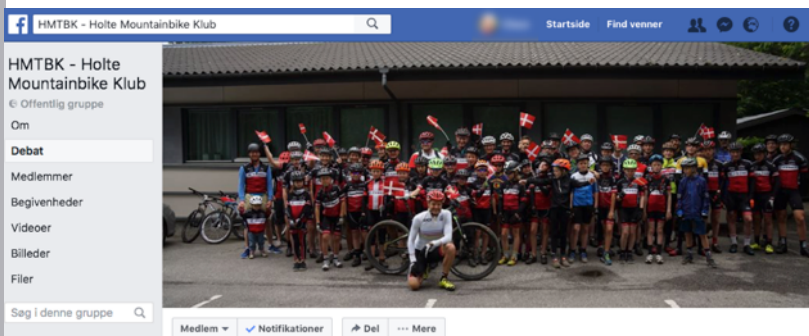
Kørsel og deltagelse i løb

Efterhånden som flere og flere børn få lyst til at køre løb kommer der et behov for at transportere børn og cykler ud til løbene. Ind til nu har det være indbydes aftaler hvis der har været samkørsel. Men har I børn der gerne vil køre løb og I ikke altid selv kan køre til løbene må I meget gerne sige det, så vi kan prøve at lave nogle kørselsordninger.



Facebook gruppe

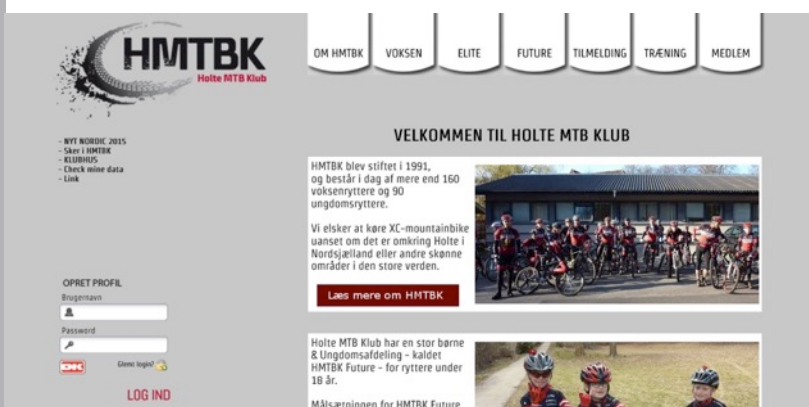
Følg HMTBK på vores [Facebook gruppe](#) (HMTBK – Holte Mountainbike Klub), hvor du løbende kan følge med i klubbens aktiviteter.



Udover klubbens generelle Facebook gruppe, har hvert af holdene oprettet en lukket gruppe for holdet. Hvis du ikke allerede er medlem af denne gruppe, så spørg din træner hvordan du bliver medlem.

Hjemmeside

På vores hjemmeside www.hmtbk.dk kan du læse generelle informationer om vores klub og mere hvis du logger ind. Under menupunktet Tilmeldinger -> Events kan du løbende se muligheder for at tilmelde sig arrangementer.



Klubkontakt

Generelle henvendelser til klubben kan sendes til info@hmtbk.dk

Direkte kontakt til Future udvalget:

Uffe Degn	uffe.degn@gmail.com	24981088
Morten Villadsen	m.villadsen37@gmail.com	30621392
Claus Broch	cbroch@mac.com	26838299
Lars Hede	larshede@hotmail.com	27820950
Anna Olivarius	anna@olivarius.org	30285014

