



# MTB Ungdomsverksamhet

## MTB Ungdomsverksamhet



## Nu startar vi träningen för ungdomar igen! 24/8 kl. 18.00

Beroende på antal och ålder på intresserade deltagare tränar vi i grupper med olika inriktning och ambition.

Vi kör banorna tillsammans, tränar teknik och kondition, lär ut hur man sköter sin hoj och hjälper till att justera växlar mm. Vi deltar i tävlingar inom Östergötland.

### Alla som vill får låna och prova klubbens MTB på träningarna.

Vi har 5 cyklar, från 24" till vuxenstorlek.

Några är heldämpade och i riktigt fin klass! Dessa går också att hyra. Mer info finns på hemsidan.



I Olstorp finns två banor, en **1,5 km** lång och en **4 km** lite mer krävande bana, inte minst tekniskt. Utmana polaren på snabbast varv...

Dessutom kommer vi att köra delar av klubbens långa bana, **24 km** och prova lite BMX-körning vid kanalen ibland.

Vi är ett gäng i olika åldrar som håller på med denna verksamhet på hjul.

**Vi behöver hjälp av fler vuxna** både till underhåll och nybygge av banor och till att hjälpa till på träningarna ibland. Via hemsidan kan du kontakta oss om du kan tänka dig att hjälpa till någon timme då och då. Vi brukar också samordna körningar för vuxna, som vill träna mer eller mindre seriöst. Ibland åker vi gemensamt på långloppen runt Sverige. **Kl.10 på söndagar** är en stående tid för en tur tillsammans. Det är roligare att vara fler när man cyklar!

### Mer information och kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida, se nedan.



Vreta MTB är en nystartad sektion av Vreta Skid och Motionsklubb, som sedan 1968 på ideell basis driver och underhåller verksamhet och byggnader i Olstorp. Klubben är helt beroende av medlemsavgifter och frivilliga insatser för att kunna hålla igång anläggningen med motionsspår, discgolfbana, grillplatser mm. Ett familjemedlemskap kostar inte mer än 300 kr för ett år.

### Bli medlem och hjälp till att bevara motionsverksamheten i natursköna Olstorp!

Vill du veta mer? Vår hemsida: [www.vretasomk.com](http://www.vretasomk.com)