



# Nes SK inviterer til: **SYKKELTRENING**

Nes Sykkelklubb har tilrettelagt tilbud til barn og ungdom fra født 2016 og eldre. Mandager hver (uke uten rød dager) er det lagt opp til fellestreninger. Møt opp med terrengsykkel, hjelm og klær til å være ute med.

---

**Mandagstreninger fra kl. 18.00-Rekrutter fra født 2016 eller eldre.**

**Oppstart 25. april Nes Ski -og Sykkelanlegg.**

I Nes Ski- og Sykkelanlegg er det tilrettelagt område for å utøve vår idrett. Her kan vi utvikle balansetrening og utholdenhet i trygge rammer. Stier og veier i område er også disponibelt for å utøve treninger.

Varighet fra kl. 18.00 til ca. 19.30. (1,5t) i terreng, hinder og nærliggende tilrettelagte løyper og stier.

Gr. 1: Fokus på balanse, sikkerhet og mestring. (lekende sykkeløvelser)

Gr. 2: Bygge videre på ferdigheter utfordringer øvelser og tips.

Gr. 3: Videreutvikle ferdigheter, fart og terrengdistanse.

---

Fokus på teninger er å ha det gøy. Tilrettelegge treninger tilpasser hver enkelt utøver.

**Målsetting: Delta arrangement etter eget ønske.**

**Egne arrangement:**

30 mai	Nes Cup # 1	Nes Ski- og Sykkelanlegg	kl. 18.00
4 juni	Eventyrritt	«	egen invitasjon påmelding eqtiming.no
20 juni	Nes Cup # 2	«	kl. 18.00
23 juni	Tour of Norway for kids	«	kl. 18.00 (egen invitasjon)
23 juni	Sommeravslutning	«	kl. 18.00 (kopi av 2021)
22 august	Nes Cup # 3	«	kl. 18.00
3 sept.	Nes terreng rundbaneritt (NCF Rankingritt)		egen invitasjon påmelding eqtiming.no
15 sept.	Nes Cup # 4	Nes Ski- og Sykkelanlegg	kl. 18.00
17 oktober	Årsavslutning		kopierer 2021

Spørsmål kan stilles til: [post@nes-sykkelklubb.no](mailto:post@nes-sykkelklubb.no) eller telf. 95281282

**Nye medlemmer: logg inn på min idrett og søk opp Nes SK. (Nes Sykkelklubb)**

Ønsker eksisterende og nye medlemmer velkommen til sesongen 2022.