



## KLAR – PARAT – KØR!

Er du klar på en ny udfordring?

Er du parat til at bevæge dig?

Så op på cyklen og kør!

Der er nemlig et nyt tilbud i Vorbasse KFUM Idrætsforening, og det er Mountain Bike (MTB).

Tilbuddet henvender sig til medlemmer i alle aldre og specielt til nybegyndere, som har lidt eller slet ingen kendskab til sporten, men som gerne vil lære hvordan man kører MTB.

Vores nye instruktør, Torben Adolph, brænder for sporten og vil gerne hjælpe nye i gang med den fantastiske aktivitet. ”Jeg vil gerne motivere nye motionister til at komme op på cyklen og komme ud i naturen og være en del af det fællesskab, som jeg håber vi kan skabe omkring banen”, siger Torben.

Torben lægger vægt på at sporten er for alle – uanset alder, form og kendskab, og derfor rigtigt gerne vil se medlemmer, som måske ikke har dyrket motion for nylig. ”MTB er en af de sportsgrene, som er meget skånsom for nybegyndere, da belastningen på kroppen er lav, og derfor er fx overvægt heller ikke en hindring”, fortæller Torben.

Torben har anlagt et privat MTB-spor, som han altså nu gerne vil dele med nye medlemmer af foreningen.

MTB betegnes som en individuel holdtræning, da man mødes og træner sammen, men man kører altid kun mod sig selv på et MTB-spor.

Derudover så trænes der også andre færdigheder, som er vigtig i mange andre situationer, fx balance, forudseenhed, almen cykelteknik, udholdenhed, disponering af kræfter og meget mere.

Det er vigtigt for Torben at understrege at træningen skal være sjov og fyldt med leg og udfordringer, så hvis du vil prøve kræfter med sporten, så er det bare afsted! Træning hver tirsdag og torsdag!

**Opstart tirsdag den 4. juni kl.18.00-19.00 på Skjoldbjergvej 23, 6623 Vorbasse.**

Vi mødes ca.15 min. før, hvor der hjælpes med fx indstilling af cykler og spørgsmål.

Det eneste, det kræver, er en terrængående cykel og en cykelhjelm.

Tilmelding på [www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

**Introduktionspris er bare kr.150,- fra juni til og med september!**

Mulighed for vintertræning som fx spinning, hvis der er interesse for det.

*Lidt om Torbens MTB-spor:*

Sporet er opbygget som en runde, som måler ca. 1,75 km – det lyder måske ikke af så meget, men med sten, volde, græs, vippe, sand mv., så er det en rute, som sagtens kan udfordre de fleste.

Banen er privat og bliver løbende udbygget. Der er flere spor på runden, så den kan køres som nybegynder, men der også er udfordringer, når man har trænet sig dygtigere.