



SCK Ung – 2024

Året 2024 startet opp med de ordinære treningene på mandager og onsdager. Spinningen på FSC på mandager var det 6-10 deltagere med noen foreldre innimellom og noen færre deltagere på styrke-/balltreningene på onsdager i gymsalen på Hafslund barneskole.

Etter påske flyttet vi oss ut med treninger på Ullerøy (mandager) og Syverstad (torsdager). Det var varierte treninger med fokus på å ha det gøy samt utvikle ferdigheter som sporvalg, balanse, bremsing og giring samt store og små tekniske utfordringer i skogen. Deltager antallet varierte mellom 6-11 deltagere fra påske til høstferien.

Vi har hatt arrangert Kick-Off på Aspedammen med fokus på det sosiale samt tekniske utfordringer i Norgescup løypene til Halden CK på Aspedammen. I år som året før ble det treningsleir til Trysil, dette ble igjen, som i fjor, en suksess selv med litt dårligere vær. Med stort sett de samme deltagerne, ser vi at nivået er økt betraktelig, fra å nesten ikke våge/klare de «blå» traseene i Gullia i 2023 kjørte alle de «blå» traseene i 2024 og de syns det var skikkelig gøy. De største kjører nå også de «røde» traseene (de vanskeligste/tøffeste). Et par ivrige hadde også egentreninger før frokost 😊

Noen i gruppa har deltatt i Norgescup i Soon og Kalas-cupene igjennom 2024. Vi har deltatt på 1.mai-rittet og Skjebergrittet og som avslutning på året flyttet vi de 3 siste treningene til Aspedammen for å trene i Norgescup løypene til Halden CK, dette genererte i 8 deltagere på lørdag og 6 på søndag, kontra 2 året før.

Etter høstferien startet vi opp igjen med spinning på mandager og styrke-/balløvelser på onsdager igjen. Det har vært godt oppmøte med 7-9 på alle høsttreningene. Nytt av fra høstferien har det blitt et minimums oppmøte på treningene fra høstferien til 1.mai for å kunne få lov til å delta på treningsleiren i 2025. Treningsoppmøte skal være min. 60%.

Vi har også vært heldige med å få låne spinning- og treningssal på Actin i desember da gymsalen på Hafslund var opptatt med julearrangement.

I løpet av sesongen har vi sett at de fleste har hatt store fremskritt på teknikk, balanse og utholdenhet samt at alle har blitt mye tøffere i terrenget.

Målsettinger for 2025-sesongen:

- Ha det gøy på trening
- Fortsette å utvikle ferdighetene
- Rekruttere flere
- Skoledager i MTB-parken
- Øke deltagelsen på Norgescup og andre lokale ritt
- Treningsleir
- Kick-off - dag/helg
- Fortsette det gode samarbeid med Halden CK.

Vi gleder oss til sesongen 2025.

Mvh

Jon Steinar, Per Thomas og Lars-Christian