



SCK Ung – 2023

Året 2023 startet opp med de ordinære treningene på mandager og onsdager. Spinningen på FSC på mandager var det 4-8 deltagere med noen foreldre innimellom og noen færre deltagere på styrke-/balltreningene på onsdager i gymsalen på Hafslund barneskole. Det har vært flott å se treningsviljen på styrkeøvelsene i løpet av vinteren. Et eksempel er 90gr som de fleste klarte maks. 20-30sek i starten, mens på siste trening klarte alle 4-5min.

Etter påske flytte vi oss ut med treninger på Sandbakken (mandager) og Syverstad (onsdager). **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 4-7 deltagere.

Rett før fellesferien arrangerte vi treningscamp på Trysil fra torsdag til søndag (uten foreldre). Det var 10 unge og svært ivrige syklister mellom 8-16år som deltok samt 3 trenere. Det ble gjennomført 2 treninger pr. dag med felles frokost, lunsj og middag. Alle deltok i matlaging og ryddig daglig. Kveldstid var fritid som de frivillige valgte å sykle enda mer i pumtrack- og stianlegget i Gullia. Treningscampen har vært snakket om fra dagen de kom hjem og gjennom resten av året. Den flotte gjengen som deltok ble svært godt kjent med hverandre på andre plan enn kun sykling, det ble spesielt tydelig etter sommeren. Det var utrolig flott å se når eldste tok vare på de minste under treningscampen.

Sykkelfestivalen Utflukt ble avholdt på Trysil samme helg som vi var der. Vi var veldig heldige som fikk bli kjent med tvillingene Kine og Emil Haugom som begge er Norges fremste innen downhill-sykling. I tillegg fikk alle en 2timers innføring i hopping av Emil og Cornelia fikk være med på jentekurs i downhill-sykling med Kine.

På forsommeren startet det 3 nye, mens vi fikk 2 til på høsten. Vi valgte å bytte ut Sandbakken med Ullerøy på mandager etter tilbakemeldinger fra barna. De synes Sandbakken var for enkelt, noe vi trenere var helt enige i. Ullerøy byr på mange flere treningsmuligheter. I tillegg ble det innført litt fartslek i noen treninger som falt i god smak hos alle som deltok. Treningene på høsten har det vært 7-11 deltagere.

I løpet av året har vi deltatt på 1.mai-rittet, Skjebergrittet, noen få har deltatt på Kalas Cup i Oslo samt Norgescup i Halden.

Etter høstferien startet vi opp igjen med spinning på mandager og styrke-/balløvelser på onsdager. Det har vært godt oppmøte med 7-11 på alle høsttreningene.

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

Målsetting for 2024-sesongen:

- Ha det gøy på trening
- Fortsette å utvikle ferdighetene
- Rekruttere flere
- 2 fellesturer til Kalas Cup, 1 vår og 1 høst.
- Delta på Skjebergrittet og andre lokale ritt
- Treningscamp (Trysil)
- Kick-off dag/helg (Aspedammen)
- Samkjøre noen treninger med Halden CK.

Vi gleder oss til sesongen 2024.

Mvh

Jon Steinar, Per Thomas og Lars-Christian