

SCK Ung 2025

Først litt om hvilke målsettinger hadde SCK Ung i 2025:

- **Ha det gøy på trening**
- **Fortsette å utvikle ferdighetene** *vi har fortsatt den gode trenden på utvikling av ferdigheter og kvalitet, men samtidig hatt fokus på mestringsfølelse og det å ha det gøy*
- **Rekruttere flere** *Vi har fikk 5 nye syklistere i løpet av 2025, 3stk før sommeren og 2 etter sommeren, det var også noen som meldte seg ut.*
- **Skoledager i MTB-parken**
- **Øke deltagelsen på Norgescup og andre lokale ritt**
vi økte mer enn dobbelt med deltakere fra SCK ung i alle ritt.
- **Treningsleir**
- **Kick-off - dag/helg**
- **Fortsette det gode samarbeid med Halden CK.**

Året 2025 startet opp med de ordinære treningene på mandager og onsdager. På spinningen på FSC på mandager var det 6-10 deltagere med noen foreldre innimellom, og 6-9 deltagere på styrke-/balltreningene på onsdager i gymsalen på Hafslund barneskole.

Rett før påsken 2025 klinket vi til med årets første utetrening, med 7deltakere i godt humør,

Den 5 april arrangerte vi Kick-Off i Soon Bikepark, 7 spente utøvere, var klare for å ta fatt på en innholdsrik dag med nye stier, hopp og områder. Samme dag ble det også arrangert trening for Region ØST, noe vi både så og fikk kjenne på, da de suste forbi oss. Vi hadde gjennomkjøringer i så og si hele løypenettet, med felles lunsj og utdeling av Hettejakker til barna. 😊

Vi hadde faste treningsdager mandager og torsdager med oppstart i Syverstad. Dette var for å trene og terpe på teknikker og sporvalg med tanke på Skjeberggrittet 2025. Vi hadde rundt 5-7 unge syklistere på treningene. Torsdager lekte vi oss i MTB parken med fokus på teknikk, sporvalg, mestringsfølelse, kvalitet og ikke minst å ha det gøy. Vi hadde rundt 5-7 unge syklistere på treningene

I juni, som året før, arrangerte vi Camp Trysil. Det som var litt annerledes med denne campen var at man måtte ha minimum 60% oppmøte for å kunne få være med. Dette satte nok en liten boost i de fleste og oppmøtene har vært over all forventning. Dette året har vi også fått med oss Sverre på laget, noe som gjorde at vi var 4 trenere fordelt på 10 barn på tur. Barna har blitt lommekjente i Gulia og dette året fikk flere bryne seg på de røde løypene, noen fikk knall og fall, og andre punkterte, den mestringsfølelsen som man satt igjen med etter endt tur, var bare helt fantastisk. Vi visste hva barna kunne fra før, men de vokste seg enda større denne turen, og flere brøt barrierer.

Vi merker at nivået på barna har økt betraktelig,

Vi avsluttet vårsesongen med Sommerfest hjemme hos Lars Christian. Det ble en liten tur i nærområdet før pølser og burgere på terrassen

Etter sommerferien startet vi opp igjen med treninger på mandager og torsdager, Denne gangen byttet vi ut Syverstad med Kalnesskogen. For mange var dette ukjente løyper. Vi var heldige som fikk med oss Birger Patrick (kjentmann) til å vise oss rundt i Kalnesskogen. Her måtte vi også vise mer hensyn på grunn av turgåere og løpere.

De siste treningene ute ble lagt til Halden. Dette var for å trene mot siste NC i Halden, Vi ble også invitert til Halden CK sitt klubbmesterskap, noe barna i SCK og HCK synes var meget gøy.

Etter Høstferien bevegde vi oss inn igjen, med spinning på mandager og gymsaltrening med Sverre på torsdager, på Hornnes Skole. Vi har siden høstferien ligget på 10/12 deltagere både på spinning og gymsaltrening.

Vi lyttet også til flere av de unge utøverne som etterlyste en ekstra trening. Hver onsdag fra høstferien ble det arrangert trening på 11+, som regel løpetrening ute eller inne og alt fra intervaller, bakkeintervaller eller langtur. Dette blir også med oss videre i 2026, som en frivillig økt for 11+

Vi arrangerte også Foreldremøte for SCK ung med stor suksess. Her opplyste vi om hvem vi var, hvilke forventninger vi hadde og hva barna kunne forvente, litt om hva som har vært og hva som kommer.

Vi arrangerte også et Julebord for SCK ung, hos Lucky Bowl i Fredrikstad, det var en kjempe suksess.

Vi gleder oss Allerede til sesongen 2026 som er godt i gang 😊

Målsettinger for 2026:

- **Ha det gøy på trening**
- **Fortsette utviklingen av ferdighetene til barna**
- **Kick-Off**
- **Treningsleir**
- **Fortsette synligheten på lokale ritt, NC, Kalas Cup og andre ritt omkring på østlandsområdene**
-

Trenerteamet SCK UNG

Jon Steinar, Lars Christian, Per Thomas og Sverre