

Årsberetning MTB-gruppa – Skjeberg Cykleklubb

MTB-gruppa har i perioden hatt som overordnet mål å legge til rette for treninger som favner bredt og inkluderer flest mulig av klubbens medlemmer. Skjeberg Cykleklubb har ca. 85 seniormedlemmer, og aktiviteten i gruppa har vært god gjennom hele året. Ansvarlig for planlegging og gjennomføring av treningene har vært Antonio Moen.

Sesongens hovedmål var deltakelse i Cykelvasan 9. august. Klubben stilte med full 16-seters minibuss, og turen ble gjennomført som en svært hyggelig og vellykket helg. Logistikken fungerte meget bra, og vi reiste sammen med Sarpsborg SK, noe som bidro til et godt sosialt og sportslig fellesskap.

Vintertrening startet i uke 41 ved Family SportsClub Iseveien. Det ble gjennomført styrketrening i sal hver onsdag kl. 19.45 med i snitt ca. 5 deltakere, samt spinning hver torsdag kl. 18.00 med i snitt ca. 25 deltakere i samarbeid med Sarpsborg SK. Vintertreningen ble avsluttet i slutten av mars.

Vår- og sommertrening

Treningsaktiviteten ute besto hovedsakelig av to typer organiserte økter:

- MTB-treninger i Skjeberg CK MTB-park / rundbane og fellesøkter
Det ble gjennomført ca. 18 organiserte økter med et gjennomsnitt på 8 deltakere per økt fordelt på 23 unike personer, noe som viser god og stabil oppslutning gjennom sesongen.
- «Pust og pes» / intervalløkter i Syverstadbakken
Det ble gjennomført ca. 26 intervalløkter, med et gjennomsnitt på 6 deltakere per økt fordelt på 24 unike personer. Disse øktene har vært et mer målrettet tilbud for ryttere som ønsker høy intensitet og spesifikk kapasitetstrening.

MTB-gruppa opplever stabil deltakelse, godt treningsmiljø og god motivasjon, med en fin balanse mellom sportslig utvikling og sosialt fellesskap.