



Sportsklubben Rye etablerer tursykelgruppe for jenter

Mange jenter liker å sykle, men for noen blir stisykling litt røft. Vi ønsker derfor å legge til rette for terrengsykling på grusveier og enklere terreng for jenter fra 11/12 år og oppover. Vi har fokus på det sosiale kombinert med fysisk aktivitet. Sykling er også et veldig fint tilbud for langrennsløpere som ønsker å holde kondisjonen vedlike gjennom sommeren.

Turene vil gå på grusveier ut fra Sognsvannsområdet, eventuelt kombinert med enkle tekniske øvelser. Vi har godt utdannede trenere, og jentegruppa vil bli ledet av Ryesyklist Henriette Evjen Jansen. Hun har erfaring som utdanningskonsulent i sykkelforbundet og er selv en aktiv syklist som har vunnet lagkonkurransen for damer i Trondheim-Oslo.

For de som ønsker å konkurrere, har vi ungdomsutgaven av Vestmarkrittet 28. juni og ungdomsbirken på sykkel 30. august som satsningsritt.

Hvis noen av jentene finner ut at de ønsker større utfordringer, har vi flere andre partier som trener samtidig på mandager, og hvor det sykles mer på sti. Det er også terrengtreninger på onsdager. Alle gruppene er åpne for jenter. De som ønsker å konkurrere i terrengsykling på sti, oppfordres til å stille opp i www.nissancup.no. Ønsker noe å prøve seg på landeveissykkel, trener vi i Maridalen hver tirsdag og torsdag. Mer info om treningene på:

<http://www.sportsklubbenrye.no/subpg.php?h=sykel&g=ung&k=trening>.

Hvor og når?

Tursykelgruppen starter opp første mandag etter påske kl 18 ved kiosken/bommen på Sognsvann. Treningen varer 1,5 timer. Vi har pause i skolens sommerferie og avslutter til høstferien. Alle nye medlemmer som deltar 5 ganger får Ryess sykkeltrøye gratis.

På høsten arrangeres det et uhøytidelig klubbmesterskap. Vi avslutter sesongen med en samling hvor vi spiser pizza, viser video fra treningene og deler ut premier for syklet distanse og for innsats på treningene.

Hvordan melde seg på?

Jentene kan prøve seg et par ganger før de melder seg inn. Oppmøte kl 1745 første gang for registrering. Innmelding gjøres elektronisk på <http://www.sportsklubbenrye.no/side.php?k=innmelding>. Treningsavgiften er 500 kr for de under 14 år 700 kr for de over. I tillegg kommer medlemskap i Sportsklubben Rye på 75 kr.

Spørsmål?

Kontaktperson: Arnt Yngvar Sandbu,
arnt.yngvar.sandbu@edb.com, tlf 95121174.

