

CK Örnens träningsverksamhet



Inom CK Örnens bedriver vi träning inom landsvägscyklning (LV), mountainbike (MTB) och downhill (DH). Vi har också en tjejgrupp som heter Qlingorna och på vintern cyklar vi Fatbike, mer eller mindre organiserat. Vi lämnar ingen i skogen/efter vägen utan alla ska med, fart efter kamrat.



MTB Ungdom/Vuxen

Vi som cyklar MTB har organiserade träningar för ungdom (från 10 år) och vuxna. Vi delar in oss i minst tre olika grupper för olika svårighetsgrader av cykling för att alla ska kunna vara med och få chansen att utmana sig själva. Vi genomför motionslopp med syfte att väcka intresse för att tävla med mountainbike i olika former och som en variant på högintensiv träning med rolig inramning.

MTB Kids

MTB Kids är för alla barn mellan 7-11 år. Även här delar vi in oss i olika grupper utifrån hur mycket man cyklat tidigare och storlek på sin cykel. Vi deltar förstås i motionsloppen där det finns klasser för barn. Ambitionen är att få så mycket tid på cykeln som möjligt och ha roligt tillsammans.



Qlingorna

Vår ambition är att få fler tjejer att upptäcka det roliga med att cykla i grupp. Vi försöker variera terräng, svårighetsgrad och även träningsupplägg under säsongen. Vi testar olika typer av cykling för att fortsätta utmana oss själva att utvecklas som cyklister både inom det fysiska och det tekniska.

Landsväg

Tanken är att alla skall kunna vara med, den som satsar för att tävla och den som inte cyklat så mycket tidigare. Vi delar in oss i grupper och anpassar farten efter gruppens deltagare. Tips och information som kan underlätta cyklingen kommer också ges vid olika tillfällen. Ambitionen för denna grupp är att alla skall utvecklas som cyklist och ha roligt. Vi övar på att köra i klunga, och även genomföra långpass med fikastopp och tempo-träningsstävlingar för alla, detta för att utmana oss själva och samtidigt få mer erfarenhet av olika tävlingsmoment.



Downhill

Föreningens downhillverksamhet håller till i CK Örnens Downhill Park, belägen på Varvsbergets nordsida i direkt anslutning till FV:s hoppbacke och korgliften.

Alla träningar finns upplagda i vår aktivitetskalender på ckornen.se –
Välkommen!

