

10-12-årsgruppa oppsummerer sesongen!



2014 er første året vi samler 10-12-åringene i sin egen gruppe med et helt eget opplegg. Gruppa har bestått av ca 40 barn. Noen er rutinerne syklistene som har vært på sykkeltreninger i 5-6 år, mens andre startet på sykkeltraining nå i år. Vi har delt barna i tre smågrupper for å kunne gi utfordringer på riktig nivå. 10-12-årsgruppa har treninger 2 dager i uka. På treningene fokuseres det både på fart, teknikk og skape et godt sosialt miljø.

Noen av barna har syklet ritt i flere sesonger, mens andre har fått prøve seg for første gang. 31 barn har startet i minst ett ritt i UB-cupen i år. Totalt har gjengen 145 starter i årets UB-cup.

Gruppa har hatt flere treningssamlinger, både med og uten overnatting. Slike samlinger er supre for å la barna bli kjent på tvers av smågruppene de vanligvis trener med. Vi ser at på treningssamlinger får man tid til å bygge vennskap og sosialt miljø i gruppa. I tillegg får vi trent på elementer vi ikke har i Østmarka.

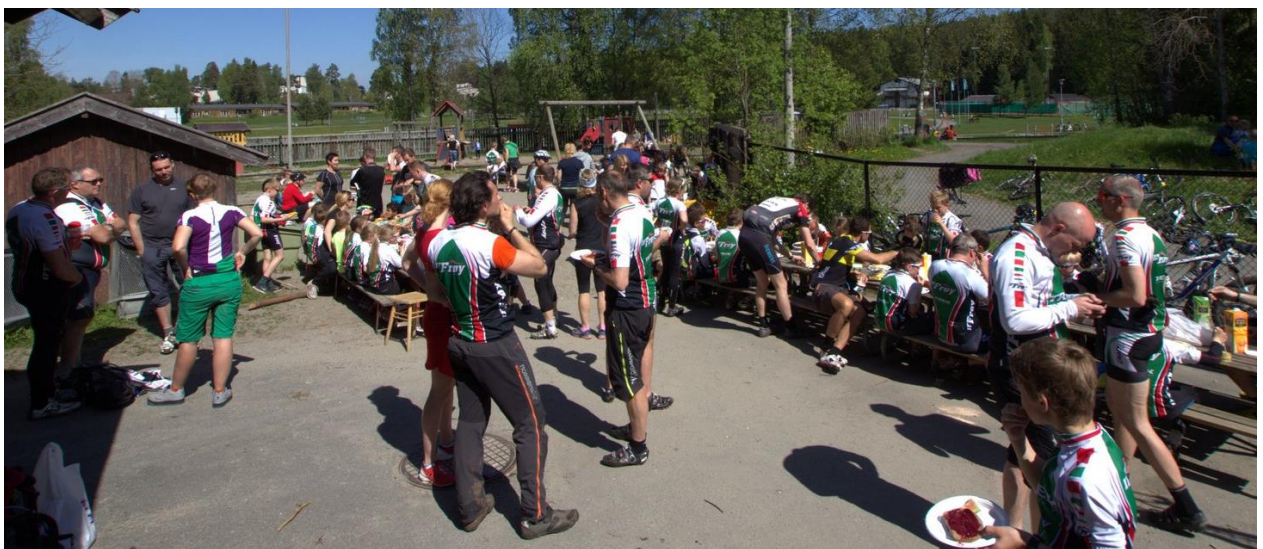
Dagssamling Son søndag 6.april:

30 barn deltok på dagssamling i Son. Vi syklet 2 økter i Norgescupløypa og fikk prøvd både hopp og rock garden. En tur i pumtrack-løypa var også populært. Det var selvsagt lagt inn en lang lunchpause så unga skal få skravle sammen og mange kan nok underskrive på at det virkelig ble gjort.



Dagssamling Haraløkka søndag 18.mai:

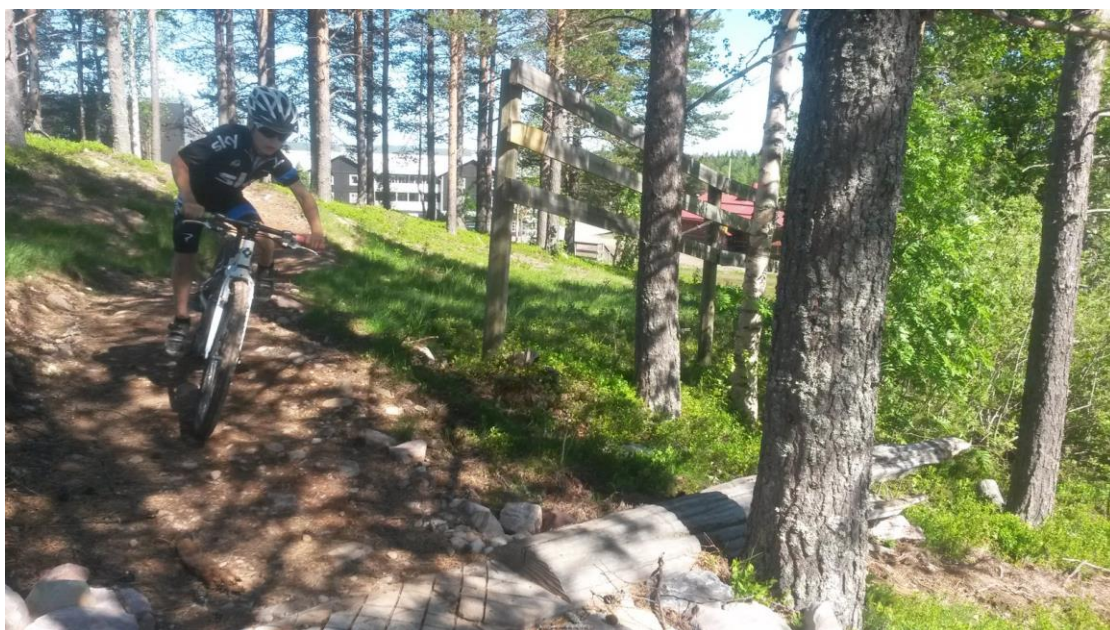
31 barn fra 10-12-årsgruppa deltok på dagssamlinga på Haraløkka sammen med både eldre og yngre syklistar. Det ble en økt på sykkel, og en økt med fokus på det sosiale. Mellom øktene er det lunch på langbord utendørs der foreldre svinger opp med lass på lass med brødsriver og pålegg til sultne syklistar.



Helgesamling Sälen/Rörbacksnäs 13-15.juni:

Hele 28 barn var med på gruppas første helgesamling, og mange var nok litt spente på å dra av gårde uten mamma eller pappa. I løpet av en lang biltur og en helg på hytte med lagkamerater blir man virkelig godt kjent og savnet etter foreldre ble fort glemt.

Rörbacksnäs byr på smale fartsfylte singletracks som får alle syklister til å smile fra øre til øre. Der er også en perfekt oppbygd pumptrack hvor unga pumpet runde på runde uten å trække. Veldig moro og fantastisk bra trening. I tillegg til hadde vi en økt i bunnen av sykkelparken i Sälen hvor vi bodde. Her var det kuler, hopp, balanseelementer, doserte svinger etc. Unga går aldri tom for krefter, og det var en energisk gjeng som tok et slag bowling på lørdagskvelden.



Klubb/familiesamling Fagerhøy (Skeikampen) 8-10.aug:

Den årlige familieturen vokser seg stadig større. I år var vi hele 115 deltagere, hvorav 13 barn var fra 10-12årsgruppa. Som vanlig ble det syklet laaaange flotte turer i fjellet. Trudes sveler ble i år byttet ut med grillpølser, før det var tid for intervall. Etter middag, kortspill, godteri, iPad-spilling, bordtennis, klatring etc etc avsluttet vi lørdagen med fotballkamp: voksne mot barna. Det er vel unødvendig å si hvem som vant.....



BMX-samling i Østfold 27-28.september:

På høstens helgesamling hadde hovedtreneren valgt å legge inn BMX-sykling. Barna gledet seg, mens trenerne gru-gledet seg. De hyrte inn Mads (Pettersen) til å representere trenerne på banen. Lørdagen ble benyttet til 2 økter i rundbaneløypa til DRIV IL i Enebakk. Her møtte vi strålende service og artig løype.



Så ladet vi opp på Peppes og en natt på vandrerhjem før det var klart for BMX-sykling. Råde BMX-klubb stilte med bane, sykler og instruktører. Det var veldig moro, litt skummelt og veldig lærerikt. Og trenerne.....jo de turte å prøve seg litt likevel, men det var bare Mads som rula.



Takk for en super sesong!! Vi gleder oss til 2015-sesongen!

