# Invitasjon til treningssamarbeid mellom klubber på Nord-Jæren

Sykkelsporten har i flere år slitt med rekruttering. Vi tror at med et tettere samarbeid mellom klubbene på Nord-Jæren kan vi totalt sett øke rekruteringen og gi et bedre tilbud til utøverne. Vi ser at for at en skal danne stabile og velfungerende sosiale treningsmiljø bør det være minst 5 utøvere i hvert årskull.

I Hafrsfjord sykkelklubb har vi et hovedfokus på barne- og ungdomsarbeid hvor vi har rundt 60 utøvere som deltar regelmessig på trening. Vi har to hovedtreninger i uka hvor vi har 5 treningsgrupper som spenner fra 5-6 åringer og opp til unge voksne. Vi er stort sett representert med utøver i alle alderstrinn, men samtidig ser vi at enkelte av årskullene er for små. Andre klubber i distriktet sliter også med for små barne- og ungdomskull. En løsning på disse utfordringene kan være et treningssamarbeid mellom klubbene.

Hafrsfjord Sykkelklubb ønsker derfor å åpne alle treningene våre til naboklubbene i distriktet. Vi har totalt sett rundt 15 trenere og hjelpetrenere. Den eneste begrensingen vi har er at vi må ha nok trenere dersom vi blir mange ekstra utøvere. Vi ser at særlig at de yngste utøverne trenger tilstrekkelig med trenere/voksne. Vi ser også på sykling som en familieaktivitet og inviterer med foreldre til å delta på alle treningene sammen med barn og ungdom.

Vi har det siste året hatt med oss utøvere fra både Sola CK og Mississippiskogen CK med svært gode erfaringer.

Vi har følgende treninger:

Mandag kl 18 -19:30 oppmøte Lura bydelshus

* Sykling i Rundeskogen og Varatun bikepark. Fokus på grunntrening
* Trening for alle grupper. Det blir også startet opp mosjonistgruppe for voksne i løpet av våren

Tirsdag kl 18 -19:30 Melsheia

* Viderekommende/eksperttrening med fokus på Enduro
* For Gruppe 5 og voksne (viderekommende/expert)
* Fulldempet sykkel anbefales

Onsdag kl 18 – 19:30 Sørmarka

* Sykling i Sørmaka
* For gruppe 2-5

Torsdag kl 19:30-20:30

* Spinning Arena treningssenter ved Viking stadio
* Vintertrening fra oktober og ut mars
* Gratis for de som ønsker å delta
* Ca 50 spinningsykler
* For voksne og utøvere fra ca 13 år

For mer informasjon om oppmøte se:

<https://www.hafrsfjord-sk.no/treningstider-for-barn-og-ungdom/>

Vi har følgende grupper:

Gruppe 1

* Fra 5-6 års alderen (skolestart)
* Krav til at utøver kan sykle, bremse og gire før de deltar på trening
* Krav til utstyr: minst 20 tommers hjul med gir

Gruppe 2

* 8-13 år
* Krav til utstyr: Sykkel med grove dekk. Sykkel med luftdemper eller plussdekk

Gruppe 3 til 4

* Ca fra 13år. Nivåinndeling
* Krav til utstyr: Sykkel med grove dekk og luftdemper

Gruppe 5

* Expertnivå
* Fulldempet sykkel anbefales

I klubben har vi utøvere som konkurrerer både innenfor terreng, enduro og landevei. Vi har imidlertid begrenset organisert treningstilbud for utøvere som satser, men som trenger langkjøring og høyintensitetsøkter. Vi ønsker gjerne å komme i kontakt med klubber som tilbyr slik trening som våre utøvere kan delta på.

For mer informasjon eller spørsmål ta kontakt med:

Ole Petter Nordahl  
Leder   
Hafrsfjord Sykkelklubb  
Tlf 95223373  
e-post: [leder@sykkelklubben.com](mailto:leder@sykkelklubben.com)