



Hald Ege - Ravnstrup KFUM
IDRÆTTSFORENING



TRÆNING PÅ TVÆRS - LANDEVEJ OG MOUNTAINBIKE

Cykel Motion Viborg (CMV), Viborg MTB (VMTB) og Hald Ege-Ravnstrup KFUM MTB & landevej (HERKFUM MTB/HEC) er indgået et træningssamarbejde, hvor et medlemskab i én af de tre klubber, giver mulighed for træning i de to øvrige klubber. Samarbejder omfatter både mountainbike og landevejscyklning.

SAMARBEJDESAFТАLE om fællest træning.

Denne samarbejdsaftale omkring fællest træning ("Aftalen") er indgået mellem følgende cykelklubber i Viborg:

Cykel Motion Viborg (CMV)
Viborg MTB (VMTB)
Hald Ege-Ravnstrup KFUM MTB & landevej (HERKFUM MTB/HEC)

Formål:

Aftalens formål er at etablere et samarbejde mellem de nævnte klubber vedrørende træningsfaciliteter og muligheder inden for mountainbike, Gravel og landevejscyklning.

Samarbejdsomfang:

Medlemskab i en af de tre klubber giver ret til gratis adgang til trænings-tilbuddene i de to øvrige klubber.

Samarbejdet omfatter træning inden for både mountainbike, gravel og landevejscyklning.

Varighed:

Aftalen træder i kraft ved underskrivelse og er gældende indtil eventuel beslutning om opløsning af samarbejdet.

Opsigelsesvarsel fra alle parter er løbende måned og 3 måneder frem. Såfremt én klub vælger at udtræde, bibeholdes aftalen mellem de andre klubber.

Finansielle Forhold:

Kontingentet betalt til en af klubberne giver medlemskabet rettighed til gratis træning i de andre klubber.

Beslutningsproces:

Beslutninger vedrørende ændringer i samarbejdet træffes ved konsensus blandt repræsentanter fra alle tre klubber.

Ophævelse:

Aftalen kan ophæves ved fælles beslutning blandt klubberne.



Hald Ege - Ravnstrup KFUM
IDRÆTTSFORENING



Klubbernes træningsstider og sted for start									
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Pris	Periode
HERKFUM MTB		1730-1930 Undallslund Trailcenter		1830-1930 Hald Ege Idrætscenter			0930-11.30 Hald Ege Idrætscenter	500/år (MTB og HEC)	Året rundt
HERKFUM BØRN			1700-1830 Hald Ege Idrætscenter					300/halvår	Sommer
HERKFUM HEC - landevej		1800-2000 Hald Ege Idrætscenter					0930-12/13 Hald Ege Idrætscenter	500/år (MTB og HEC)	April oktober
HEC - gravel									Oktober april
VIBORG MTB		1730-1930 Klubhuset Undallslund		1730-1930 Klubhuset Undallslund (sommer)			1000-1230 Klubhuset Undallslund (valgfri tur)	600/år M 900/år S 1300/år Familie	Året Rundt
VIBORG MTB B&U		1730.1930 Klubhus Undallslund		1730.1930 Klubhus Undallslund				400/år	Året Rundt
CMV MTB/gravel							1000	500/år	Vinter
CMV ROAD	930/1000	1700	930/1000	1700	930/1000	1000		500/år	Sommer
	930/1000		930/1000		930/1000	1000		500/år	Vinter



Hald Ege - Ravnstrup KFUM
IDRÆTTSFORENING



Bemærkninger fra CMV:

- Der kørsel typisk fra 1½-2½ time og på 3 niveauer.
- De fleste hold kører turkørsel. Der køres struktureret træning én gang om måneden. Se hjemmesiden.
- Mandags-, onsdags- og fredagstræningerne styres af seniorerne. Langsomme 0930. Hurtigere 1000. Alle er velkomne, men der kører på seniernes præmisser.
- MTB træning er i høj grad afløst af gravel. Se hjemmesiden.
- Træningen er aflyst, når der er sponsorløb – se foreningens hjemmeside.

Bemærkninger fra VMTB:

- VMTB er en licensklub, hvorfor træning er fokuseret på eliten, men rummer dog også motionisten. Træningen er ikke for begyndere.
- I vinterhalvåret gennemføres TRX/Spinning tirsdage 1730-1830 på GIV for betalende medlemmer af Viborg MTB.
- Træningen er aflyst, når der er sponsorløb med plads til alle – se VMTB Facebook <https://www.facebook.com/groups/viborgcycling>
- Torsdagstræning med fokus på teknik og kondition. Der er ikke træner på hver torsdag, men der øves i fællesskab foregående torsdages øvelser.
- Søndagstræning er en gang om måneden og annonceres på <https://www.facebook.com/groups/viborgcycling>

Bemærkninger fra HERKFUM MTB og HEC:

- MTB træningen gennemføres på 5 niveauer - fra nybegynder til supermotionist.
- I vinterhalvåret gennemføres træningerne med DGI-uddannede instruktører hver søndag. Træningerne tirsdag og torsdag er turkørsel, hvor der ikke nødvendigvis er en instruktør, men altid nogen at køre med. I sommerhalvåret flyttes træning med instruktør fra søndag til torsdag.
- Der gennemføres særlige fokuserede MTB teknik træninger ca. en gang om måneden. Disse slås op på klubbens facebook-side.
- Børn/Ung træner niveauopdelt med DGI-uddannede trænere og med forældre-støtte.
- HEC træner typisk i 3 niveauer - fra begynder til super-motionist. Der vil altid være en holdkaptajn til træningerne. Om vinteren køres der tillige gravel i 1 – 2 niveauer



Hald Ege - Ravnstrup KFUM
I D R Æ T S F O R E N I N G



Der er dog nogle få krav:

- Man skal have et gyldigt medlemskab i én af de tre klubber og skal kunne dokumentere dette på forlangende.
- Man skal komme i det klubtøj, som medlemsklubben har. Dog kan undtages herfra ved dårligt vejrlig (regn/kulde) og såfremt man ikke råder over klubtøj fordi man lige har meldt sig ind.
- Man skal træne på det niveau (fysiske og tekniske), hvor man passer ind. Klubberne kan afvise en gæst, hvis der ikke er et passende hold til vedkommende.
- Man skal til enhver tid følge den besøgte klubs regler, kutymer og instrukser.

Læs mere om klubbernes træninger mv. på deres hjemmesider og deres facebook-sider for medlemmer:

Cykel Motion Viborg:

<https://www.cykelmotionviborg.dk>

<https://www.facebook.com/groups/47431010957/> (Lukket landevejs/MTB gruppe)

Viborg MTB:

<http://www.viborgmtb.dk>

<https://www.facebook.com/groups/viborgcycling/> (Lukket MTB/CX gruppe)

Hald Ege-Ravnstrup KFUM:

<http://www.haldegeravnstrupkfum.dk>

<https://www.facebook.com/groups/1419415871603952/> (Lukket MTB gruppe)

<https://www.facebook.com/groups/652296071522641/> (Lukket B&U gruppe)

<https://www.facebook.com/groups/1234716659938249/> (Lukket landevejsgruppe)



Hald Ege - Ravnstrup KFUM
IDRÆTTSFORENING



Underskrevet den 13. marts 2024

For Cykel Motion Viborg (CMV):

[Handwritten signature]

For Viborg MTB (VMTB):

[Handwritten signature]

For Hald Ege-Ravnstrup KFUM MTB & landevej (HERKFUM MTB/HEC):

[Handwritten signature]