

KOM OG KØR MED!

Hver lørdag kører vi en fællestur i Marselisborg Skoven. Vi starter fra ishuset ved Hotel Marselis kl. 10:00.

Turen er ugens hyggetur og er åben for alle, også ikke-medlemmer. Så det er en god mulighed for at møde klubbens medlemmer og se om ÅMK er noget for dig. I pauserne undervejs er der rig mulighed for gearsnak og andet godt.

Turens varighed bestemmer du selv. Hele turen rundt tager ca. 2½ time inkl. pauser, men det er muligt at korte den af undervejs.

BLIV MEDLEM I ÅMK

Du bliver medlem ved at kontakte vores kasserer pr. e-mail, eller du kan benytte indmeldelsesblanketten på vores hjemmeside.

Et medlemskab tegnes for et år af gangen.

Kontingentet er 450 kr.



KONTAKT INFO

FORMAND

Michael Nicolaisen
Tousvej 54
8230 Åbyhøj

E-mail:
formand@aarhusmtb.dk

KASSERER

Pia Wichmann Christensen

E-mail:
kasserer@aarhusmtb.dk

HJEMMESIDE
www.aarhusmtb.dk

ÅRHUS MOUNTAINBIKE KLUB

seriøst

sjovt

sundt

socialt

sejt

Mountainbike for alle!

Sponsorer for Århus Mountainbike Klub



RIVETTE

SRAM



VELKOMMEN TIL ÅMK

Århus Mountainbike Klub blev stiftet i 1992 og er byens første og ældste mountainbike klub. Klubben tæller omkring 100 medlemmer, primært fra Århus. ÅMK er medlem af Danmarks Cykle Union (DCU), hvilket giver vores medlemmer adgang til at løse licens til at deltage i nationale og internationale konkurrencer.

ÅMK er en bred klub forstået på den måde, at vores medlemmer tæller såvel motionister som konkurrenceryttere i alle aldre. Vi har plads til alle, vi har et godt socialt fællesskab og vores træningsture foregår i en afslappet atmosfære. Marselisborg Skoven syd for Århus har et fantastisk terræn, som er meget velegnet til mountainbike, og danner således naturligt rammen om mange af klubbens aktiviteter. Skoven huser en officielt markeret mountainbike rute, som er anlagt i samarbejde mellem klubberne og skovens myndigheder.

MOUNTAINBIKE SPORTEN

Da mountainbiken blev opfundet tilbage i 1970'erne og sporten dermed opstod, blev der ikke skelnet mellem disciplinerne. Dengang var man bare mountainbiker. I dag taler man om cross country, down hill, four cross, free ride, trial og dirt jump. Den mest almindelige disciplin indenfor mountainbike sporten er cross country (XC). Cross country er som navnet antyder MTB-cykling gennem naturen og er det de fleste danskere forbinder ved mountainbike. Det er også denne disciplin vi dyrker i ÅMK.

Som sport handler XC om fart, teknik og udholdenhed. Konkurrencerne foregår på kuperede rundstrækninger af forskellig længde, som går gennem skove og landskaber. Der findes to hovedgrupper af løb indenfor cross country. De kortere på op til ca. 50 km betegnes XC-løb, mens de længere på over ca. 70 km kaldes XCM - eller maraton løb. Herudover findes etapeløb, 12- og 24 timers løb m.m.

Har du spørgsmål til klubben? Så send en besked til
web@aarhusmtb.dk

TRÆNING I ÅMK

ÅMK har, i perioden med sommertid, 4 ugentlige træningsture. Alle træningsture udgår fra ishuset ved Hotel Marselis, og **hjelm er obligatorisk**.

Tirsdag og torsdag kl. 17:00 kører vi målrettet træning, som skal forbedre styrke og kondition. Træningen består af forskellige former for interval- og tempotræning, og herudover vil der blive trænet teknik.

Tirsdag kl. 18:00 træner **pigerne**. Det er sjovt og lærerigt at køre med fyrene, men det er også fedt med nogle ture kun for piger. Der køres alt fra små begynderture, træningsture, teknik træning, langtur og hyggeaftener. Pigerne laver tit aftaler via forum under "løst og fast", så klik ind her og se hvad der sker.

Lørdag kl. 10:00 køres ugens hyggetur, som er åben for alle, også ikke-medlemmer.

Lørdag ligeledes kl. 10:00 har vi **træning for børn og unge**. Vi kører ca. 1½ time og er tilbage ved ishuset kl. 11:30.

LANGTURE, UDFLUGTER OG KLUBAFTENER

Ud over træningen i Marselisborg Skoven arrangeres langture og udflugter til de mange gode MTB steder i landet. Det kan for eksempel være en tur på ruten mellem Århus og Silkeborg, eller en dagstur til Mols Bjerge.

Herudover arrangeres hvert år en længere tur til udlandet. Turen kan f.eks. gå til Harzen i Tyskland, eller til Garda i Italien. Det er fedt at prøve de udfordringer terrænet her kan byde på og samtidig komme lidt på ferie.

Klubaftener afholdes den første mandag i hver måned. Her arrangerer vi forskellige aktiviteter indenfor emner som for eksempel: Kostvejledning, reparation og vedligeholdelse af cykler, træningsplanlægning og turberetninger og meget mere.

Mangler du nogen at køre med? Så post en besked på vores forum på
www.aarhusmtb.dk