



BOGAFJELL SYKLEKLUBB

Sportslig 2018

Intervalltrening

Hver tirsdag kl. 19.00 - Oppmøte på
Bogafjellsenteret

i nærområdet -Kalberg, Melshei, Sviland,
Bogafjell, mm-

Effektiv måte å forbedre kondisjon, der
treningsarbeidet veksler mellom arbeid
og pauser

Varighet ca. 1,5 t



Landeveistrening - Lagsykling

Hver onsdag kl. 17.30 -
Oppmøte på Bogafjellsenteret

Åpent for alle og anbefalt for de
som vil bli med på
Mairittet/CLST

Målsetningen for de første
treningene er å få en tett og
effektiv rulle på lav intensitet

Varighet ca. 2 t



Sorpegjengen

Treffes på tirsdager og torsdager kl. 19.00 henholdsvis ved Høyland kirka og ved Sivilforsvaret i Vagleleiren

Driver hovedsakelig med terrengsykling/stisykling

Eget forum på Facebook, hvor turplaner o.l. blir delt

Sorpemesterskapet i november er for mange av deltakerne årets høydepunkt



Forslag for lørdags- og søndagsturer

2 uafhængige grupper på søndager



- ▶ **Gruppe 1** Langtur for erfarne syklister, med utfordrende tempo og mulighet for teknisk løype
- ▶ **Gruppe 2** Langtur med rolig tempo som passer for alle

Hva vi får

Øke treningstilbudet – Gjøre klubben mer attraktiv for alle slags syklister

Fleksibilitet og variasjon – Mulig å velge gruppe avhengig av form, lyst, osv.

Trygg opplæring og treningsfremgang – kondisjon og teknikk

Flere medlemmer ute på sykkel – Sosialt, kjekt og attraktiv for sponsorer

Hvordan

Vi prøver med å få 2 turledere på Bogafjellsenter hver søndag kl.10.00 og vi ser hvor mange syklister av hver gruppe som møter opp

1. Kommer nok folk, har vi 2 lag
2. Kommer ingen som vil sykle med gruppe 2, kan turleder for gruppe 2 sykle sammen med gruppe 1 og omvendt.
3. Kommer noen stykker som ønsker å teste gruppe 1, kan begge lag starte sammen og dele seg hvis det blir for galt

Hva vi trenger



Er dette interessant? Vil/kan vi sette dette i gang nå med en gang?

Interesse for utfordrende gruppe 1?

Interesse for rolig gruppe 2?

Tilgjengelige turledere for utfordrende gruppe 1?

Tilgjengelige turledere for rolig gruppe 2?



Messenger: Guzman Cruz

e-post: gcr.oslo@gmail.com

sms: 47656320

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the page.