

Træningstider i Dansk Mountainbike Klub

Sæsonen 2023 (april-september)

DANSK
MOUNTAINBIKE
KLUB



HOLD	HVEM	DAGE	TIDSPUNKTER	MØDESTED
DMK B&U Hold 1	Piger og drenge, 6-8 år (begyndere)	Lørdage (hele året)	Kl. 10.00-12.00	Skovbrynet Station
DMK B&U Hold 2	Piger og drenge, 6-8 år (øvede)	Tirsdage april til oktober Tirsdage april til oktober Lørdage (hele året)	Kl. 17.00-18.30 Kl. 17.00-18.30 Kl. 10.00-12.00	Rude eller Geels Skov (lige uger) Skovbrynet Station (ulige uger) Skovbrynet Station
DMK B&U Hold 3	Piger og drenge, 10-14 år (øvede)	Tirsdage (hele året) Tirsdage (hele året) Lørdage (hele året)	Kl. 17.00-18.30 Kl. 17.00-18.30 Kl. 10.00-12.00	Rude eller Geels Skov (lige uger) Skovbrynet Station (ulige uger) Skovbrynet Station
DMK B&U Motion, Leg og Teknik	Piger og drenge, 9-15 år	Tirsdage april til oktober Tirsdage april til oktober Lørdage (hele året)	Kl. 17.00-18.30 Kl. 17.00-18.30 Kl. 10.00-12.00	Rude eller Geels Skov (lige uger) Skovbrynet Station (ulige uger) Skovbrynet Station
DMK XC Ungdom	Ungdom (op til U19)	Tirsdage (hele året) Tirsdage (hele året) <i>Torsdag (hele året)</i> Lørdage (hele året)	Kl. 17.00-18.30 Kl. 17.00-18.30 <i>Kl. 16.30-18.00</i> Kl. 10.00-12.00	Rude eller Geels Skov (lige uger) Skovbrynet Station (ulige uger) <i>Skovbrynet Station</i> Skovbrynet Station
DMK Trail Ungdom	Ungdom (12-18 år)	Tirsdage (hele året) Tirsdage (hele året) Lørdage (hele året)	Kl. 17.30-19.00 Kl. 17.30-19.00 Kl. 10.00-12.00	Rude eller Geels Skov (lige uger) Skovbrynet Station (ulige uger) Skovbrynet Station
DMK Talent	Du hurtigste talenter (udtagelse til holdet)	Tirsdage og torsdage (hele året)	Kl. 17.30-19.00/19.30	Skovbrynet Station/Rude Skov/Geels Skov
DMK Sport 1	De hurtigste voksne	Tirsdage og torsdage (hele året)	Kl. 17.30-19.00/19.30	Skovbrynet Station/Rude Skov/Geels Skov
DMK Sport 2	Holdet deles hver gang i to hastigheder	Tirsdage og torsdage	Kl. 17.30-19.00/19.30	Skovbrynet Station

	- Høj puls og intensitet - Kondition og teknik			
DMK Sport 3	Touring, teknik og flow	Tirsdage og torsdage	Kl. 17.30-19.00/19.30	Skovbrynet Station
DMK Kvinde	Touring og teknik (kun for kvinder)	Mandage	Kl. 17.30-19.00/19.30	Skovbrynet Station
DMK Trail	Udfordrende terræn (trail og enduro)	Onsdage	Kl. 17.30-19.30	Geels Bakke/Hørsholm Kongevej
DMK Touring	Uformel træning, hyggetur (voksne)	Søndage	Kl. 10.00-12.00/13.00	Forskellige steder
Intro-ture	Potentielle og nye medlemmer	Lørdage (1. lørdag hver måned)	Kl. 9.30-11.30	MTB-Tours i Hareskoven

Evt. ændringer til træningstider kan ses på de enkelte holds Facebook-grupper.

Alle er velkomne til to gratis prøvetræninger i Dansk Mountainbike Klub før indmeldelse på www.mtb.dk.