

## Gåsebjerg Sand

Området ved Gåsebjerg Sand er de sidste par år blevet forvandlet til et sandt mekka for os mountainbikere.

Vi har ca. 20 km. blå og røde spor, som strækker sig op gennem Svanninge Bakker, hvor du bl.a. vil møde Mammut-sporene og nogle smukke udsigtsposter.

Vi har vores bikepark, som både store og små har stor glæde af. Her kan du køre ned ad en af Fyns længste nedkørsler.

Vi har super fedt teknikområde til at udfordre alle niveauer på MTB. Der er både blå, røde og sorte udfordringer.

**Det hele finder du ved:  
Gåsebjerg Sand, Naturlegeplads  
Odensevej 150  
5600 Faaborg**

Faaborg  
Ski og Motions  
hjemmeside



## Kontingent

Som medlem af FSM (Faaborg Ski og Motion) får du adgang til alle klubbens aktiviteter, træninger og fællesarrangementer. Du får også mulighed for at købe klubbetøj til en god pris.

### Pris for et år:

- KUN 325 kr. pr. person.
- KUN 500 kr. for hele familien.

Du får tre gratis prøveture. Er du derefter blevet bidt af MTB ligesom os, tilmelder du dig på FSM's hjemmeside.

Hop ind og bliv medlem af vores facebookgruppe: Alpernes MTB Faaborg. Her kan du følge med i, hvad der sker i klubben, eller hvis en træning bliver aflyst.

Du skal vælge  
aktivitet ved  
tilmelding -  
vælg MTB



Find os på  
Facebook

ALPERNES



FAABORG

## Alpernes MTB Faaborg er en cykelafdeling under FSM.

Vi er et hold af trænere, som alle har forskellige træneruddannelse, og som står klar til at hjælpe dig på dit niveau.

Vi starter træning i marts for både begyndere, øvede, børn og voksne.

Kom og prøv et par GRATIS træninger og se om det er noget for dig.

Kontakt gerne den pågældende holdleder inden du møder op første gang.

Udover træning har vi også turdage.

**MTB er for alle, både store og små.**



## BØRNETRÆNING

**Piger og drenge: 6-11 år**

### Det kan du forvente af træningen:

- Vi har det sjovt.
- Vi lærer gennem leg.

### Det forventer vi af dit barn:

- De har cykelhjelm og egen cykel, der virker (bremses m.m.).
- De har mor eller far med første gang.

Holdlederen kan kontaktes:  
Marie Larsen tlf.: 7179 6022

## UNGETRÆNING

**Piger og drenge: 12-17 år**

### Det kan du forvente af træningen:

- Tricks og gode ideer til at lave forskellige ting med din MTB.
- En sjov og spændende undervisning.

### Det forventer vi af dig:

- Du har din egen MTB med som virker (bremsere m.m.).
- Du har godt humør med og er klar til at få flyttet grænser.

Holdlederen kan kontaktes:  
Jonathan Olsen tlf.: 4156 9129

Se **træningstider**  
på FSM's  
hjemmeside:  
FSM-faaborg.dk  
**Scan QR-koden**

## NYBEGYNDERE:

**Kvinder og mænd: Fra 18 år**

### Det kan du forvente af træningen:

- Du vil blive mødt på dit niveau
- Tekniktræning, balance og leg.
- Vi har det sjovt, og du bliver udfordret i dit tempo.

### Det forventer vi af dig:

- Du har en mountainbike, som virker (bremses, gear, m.m. og som er klargjort inden træning (kæde smurt, dæk pumpet)
- Godt humør og teamånd - vi hjælper nemlig hinanden.

Holdlederen kan kontaktes:  
Sarah Tøpperwien tlf.: 4097 3816

Fællesskab og  
sjov motion er  
fællesnævneren for  
alle hold

**Alle hold mødes  
på P-pladsen  
ved Bikeparken**

## ØVEDE:

**Kvinder og mænd: Fra 18 år**

### Det kan du forvente af træningen:

- Trænere der kan vurdere dit niveau og udfordre dig.
- Spændende og varieret træning.

### Det forventer vi af dig:

- Du er forberedt og motiveret.
- Du er klar til at rykke grænser og udvikle din tekniske kunnen.

Holdlederen kan kontaktes:  
Jacob Pløger tlf. : 2214 2329

## TURDAGE:

Er du bare til en tur ud i det blå, så er vores turdage noget for dig. Vi har en fantastisk og storslået natur med bakker og skov.

Vi cykler maks. 2 timer. Vi cykler på skovstier i nærområdet og tager en tur på et af vores spor, hvis der er stemning for det.

Der bliver jævnligt holdt pauser under turen, hvor vi sørger for, at alle er med. Det handler nemlig om, at alle har en god tur, har det sjovt og er med i fællesskabet. Husk MTB er for alle.

**Tirsdag kl. 17-19**  
**Søndag kl. 10-12**

Mødested:  
**Klubhuset**