

Arrangør: Horsens PI
Dansk Politiidrætsforbund



MTB SOMMER CUP

1. afd. i Bjerre skov

4. april 2019



HEJ ALLE MTB'ERE



Hjertelig velkommen til Sydøstjyllands politikreds, hvor Horsens Politidrætsforening (HPI) afholder MTB løb i Horsens – nærmere betegnet i et skønt naturområde, som hedder Bjerre Skov.

Området er kendt som et MTB-Mekka for de lokale, som bruger det til gå-ture, fisketure, orienteringsløb, løb og ikke mindst MBT-løb. Ruten i skoven er lagt i samarbejde med flere foreninger i området, den lokale MTB-klub og Skov- og Naturstyrelsen.

EnergiHorsens Fonden har lagt et stort beløb som støtte til projektet og der er mange frivillige, som har brugt tid på at bygge banen op. Nyd løbet og pas på naturen.

Jeg håber, I må få et godt løb med masser af spændende udfordringer på ruten, men også med masser af socialt samvær før og efter cykelturen.

Vel mødt i skoven.

Poul Steffensen
vicepolitiinspektør

HEJ ALLE MTB'ERE



Foråret er kommet og jeg håber på vegne af alle i Horsens Politiidrætsforening (HPI), at I alle kommer godt i gang med MTB – sæsonen i dette HPI arrangerede MTB-løb, som samtidig er første afdeling af MTB Sommer Cuppen.

HPI byder velkommen med et løb i den velkendte skov, Bjerre Skov. Her har vi afholdt løb tidligere, fordi det er et naturskønt område ved Bjerge skov, det ligger tæt på Horsens og de lokale MTB'ere har lavet et fantastisk spor, som vi kan benytte til løbet.

Efter succesen sidste år, håber vi på lige så stor opbakning til de 2 løb, som vi er værter for i år.

Næste løb er til august, hvor ruten bliver en anden, men skoven den samme.

Ruten er udvalgt af HPI ved Morten Eslund, som til dette her løb har valgt en rent teknisk lettere rute, dog med en del højdemeter.

Dermed er der næsten garanti for, at der er lidt for enhver smag.

Vi glæder os til at se jer og ønsker alle held og lykke ude på sporet.

Kasper Matthiessen

Formand
Horsens Politis Idrætsforening

PRATISK INFO

Torsdag den 4. april 2019 kl. 1100
Bjerre skov

OMKLÆDNING OG SPISNING

Horsens politigård, Holmboesalle 2, 8700 Horsens

START / MÅL

Bjerre Skov, 8700 Horsens, Bjerre Skovvej i den nordlige ende af skoven (skilte i området)
Samlet start kl. 11.00

KLASSER

Klasse 1 21 – 39 år (åben for alle)

Klasse 2 40 – 49 år

Klasse 3 50 – 59 år

Klasse 4 60 - RIP

Damer

Begynder

RUTE

MTB-spor, som byder på teknik, op- og nedkørsler, grusveje, skovbund og singletrack. Ruten er ca. 5 km. pr. omgang og kan køres hele vejen. Ruten må betegnes som en hurtig og let rute rent teknisk. Dog med en del højdemeter.

RUTEN KØRES

Klasse 1 4 omgange

Klasse 2 4 omgange

Klasse 3 4 omgange

Klasse 4 3 omgange

Dame 3 omgange

Begynder 3 omgange

Alle kører de omgange de er sat til, og løbet betragtes som gennemført når alle omgange er kørt.

AFMÆRKNING

Pile og rød / hvid snitzling

INFORMATION

Morten Eslund 29 72 27 01



DOPING PÅ DEN GODE MÅDE !!!

RØDBEDESaft ER SUND DOPING

Ny forskning viser, at rødbedsaft kan forbedre din præstation betydeligt – uanset om du er motionist eller eliteatlet. Gevinsten opnår du allerede få timer efter, at du har drukket den blodrøde drik.

Rødbedsaft er det helt nye buzzword blandt løbere, cykelryttere, triatleter og andre, der skal levere en præstation, som er afhængig af deres udholdenhed og iltoptagelse.

Mere og mere forskning viser nemlig, at rødbedsaft forbedrer præstationen mindst lige så meget som det farlige og forbudte dopingpræparat EPO.



SÅ MEGET RØDBEDESaft SKAL DU DRIKKE

De fleste nye undersøgelser er foretaget med færdiglavet rødbedsaft, som testpersonerne dagligt indtog en halv liter af. Efter seks dage testede forskerne så effekten.

Det betyder dog ikke, at du nødvendigvis behøver hælde rødbedsaft i dig den ene dag efter den anden. Friske rødbeder kan fx sagtens erstatte juicen. Samtidig er der lavet studier, hvor deltagerne blot fik en halv liter rødbedejuice nogle timer før testen, og det var nok til at forbedre resultaterne betydeligt.

Magien i rødbedsaft skyldes stoffet nitrat. Og har du svært ved at indtage store mængder nitrat i 5 dage i træk kan mindre derfor også gøre det. Intet tyder derimod på, at kosttilskud i form af nitrattabletter har nogen effekt.



Miljø- og Fødevarerministeriet
Naturstyrelsen

Velkommen til Mountainbikesporet i Bjerger Skov

MTB-spor for alle

MTB-sporet i Bjerger Skov er på ca 10 km og kan cykles på MTB af såvel motionister uden specielle færdigheder, som af dygtige entusiaster der søger udfordringer på de sorte sløjfer.

Sporet er åbent for offentligheden og kan benyttes af alle døgnet rundt. Sporet benyttes samtidig også af mange trail-løbere.

Færdsel foregår på eget ansvar og sporet kan rumme uforudsete forhindringer. Start og mål er her ved parkeringspladsen. Sporet skal køres med urets retning for alles sikkerheds skyld.

MTB-sporet er et partnerskab

Sporet er etableret og drives af 5 parter i samarbejde:

Naturstyrelsen (lodsejer) (www.nst.dk)
BGI Akademiet i Bjerre (www.bgiakademiet.dk)
Bjerre Lokalråd (www.bjerrenyt.dk)
MTB Horsens (www.mountainbikehorsens.dk)
MTB 7130+ (www.mtb7130.dk)

Bjerger Trailbuilderlaug drifter

Der afholdes 2-4 arbejdsdage om året hvor alle er velkomne. Arbejdsdage organiseres af Bjerger Trailbuilderlaug, der hovedsagelig består af medlemmer fra de to cykelklubber samt Bjerger MTB-spor, der er støtteforening for sporet.

Der informeres om arbejdsdage og andre aktiviteter på Facebookgruppen: Mountainbike i Bjerger Skov. Se også opslag ved sporets start.

Midler til sporets vedligehold

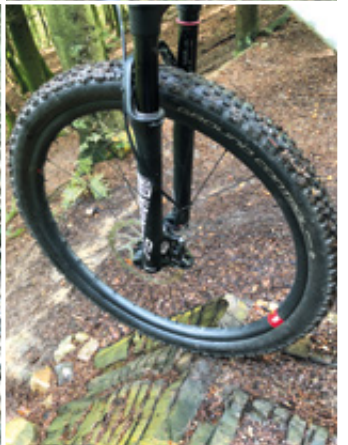
Midler til sporets vedligeholdelse kommer bl.a. fra afholdelse af cykelløb og fra bidrag fra de to cykelklubber. En del af de to cykelklubbers kontingent går direkte til sporarbejdet. Desuden ansøges om bidrag fra fonde.

Bidrag til Bjerger Trailbuilderlaug og sporets vedligehold modtages også gerne via MobilePay:

42 33 91 49







10 RÅD DER GØR DIN CY

Gør din cykeltræning mere effektiv med 10 gode råd - og kom hurtigere i form til sommerens cykelløb.

CYKLING

Hvad enten du er nybegynder eller har stor erfaring med at træne op til et motionscykelløb, kan du med fordel lade dig inspirere af de 10 gode råd til, hvordan du strukturerer din cykeltræning bedst muligt, som du kan læse i denne artikel.

Træning handler ikke kun om at komme ud og cykle så mange kilometer som muligt, men i høj grad også om planlægning. Det er vigtigt, at formen bygges stille og roligt op over tid, så kroppen også får mulighed for at hvile sig. Ellers siger den lige pludselig stop.

Sæsonens første cykelløb nærmere sig, så hvis cyklen har været i vinterdvale, er det på tide at finde den frem igen, for så kan formen sagtens nå at være på plads når de første motionscykelløb starter.

Mange træningsprogrammer er alt for komplicerede og videnskabelige for almindelige motionister, men hvis du har mod på at planlægge din træning en smule, så du både får større udbytte og samtidig bevarer køreglæden, så kan du med fordel følge de 10 gode råd, som du finder herunder:

10 RÅD DER FÅR DIG I CYKLE-FORM

1. Træn uden afbrydelse i starten, og gerne tre til fire ture om ugen. Flere korte ture på 20-25 km giver bedre resultat end én lang tur i weekenden.

2. Vælg aldrig for store gear. Mange har tendens til at vælge et for stort gear og så lade kadencen (pedalomdrejninger pr. minut) og puls indrette sig efter det. Dette vil typisk betyde, at der dannes mælkesyre i benene. Mælkesyre er et affaldsstof, som kroppen skal transportere væk, hvilket der ikke er overskud til, og så siger kroppen til sidst stop, og træningsturen er værdiløs.

Væn dig derfor til at køre med en højere kadence. For motionister skal den gerne ligge omkring 90. Har du et pulsur kan du tillige holde øje med din arbejds puls. I starten bør den være 60-70 % af din maksimumpuls. En tommelfingerregel siger, at du finder din maksimumpuls ved at sige 220 minus din alder.

KELTRÆNING EFFEKTIV

3. Varier din træning - lad stille rulleture afveksle med mere krævende intervaltræning. Intervallerne kan i starten eksempelvis være på tre til fem minutter med et minuts pause. Pulsen skal under intervallerne op på 80-90 % af maksimumpuls, og som sæsonen går, kan du med fordel gøre dine træningsintervaller længere. Husk at bruge mindst 30 minutter på opvarmning, inden intervaltræningen.

4. Træningen skal intensiveres gradvist. En gylden regel kan være at øge træningsmængden og intensiteten med 10 procent om ugen gennem tre uger. Den fjerde uge tager man en slapper - mere fornemt kaldet en restitutionssuge, hvor man går 20% ned i intensitet. I uge fem går det løs igen, og der lægges 10 % på det hidtil maksimale niveau fra uge tre. Altså som en trappe, hvor man går tre trin op, tager et pust, hvorefter man er klar til tre nye trin.

5. Træn aldrig hårde intervaller flere dage i træk, men lad kroppen få mulighed for at hvile sig efter en hård træningsdag. Det kan enten ske med en cykelfri dag eller med stille rulletur.

6. Varier træningsruterne, så du bevarer lysten til at træne. Og cykler du alene, og er vinden kraftig, kan du med fordel også finde en kortere rute, hvor mod-, side- og medvind afløser hinanden med jævne mellemrum.

7. Forsøg mindst et par gange i forårets løb at få samlet en større flok, så man vænner sig til at køre tæt. Hvis du udelukkende cykler alene, er det ikke ufarligt pludseligt at cykle i et felt, hvor der til tider køres tæt.

8. Træn aldrig på tom mave. Træning kræver ekstra kalorier, som man bedst får ved at spise grøntsager, frugt, ris pasta og brød. Husk også noget energidrik i flasken og en chokoladebar eller en banan i lommen på ture over 1 times varighed.

9. Husk altid at strække ud efter en træningstur, da det forebygger ømme muskler og forstrækningsskader. De mest nødvendige områder at strække ud er balder, for- og bagside af lårene, lægge, lænd og hofter.

10. Lyt altid til din krops signaler. Er kroppen træt, hjælper det ikke at træne.



MERE FART PÅ CYKLEN

Drop cykelturene i hygge tempo, og få i stedet noget fart på. Tempotræning er vejen frem, hvis du vil løfte formen og give cykelkammeraterne baghjul. 3 ugers træning er nok til, at du får markante forbedringer.

TEMPOTRÆNING

Tempotræning er en form for intervaltræning og består af kortere eller længere perioder, hvor du cykler med meget høj puls og høj belastning og dermed presser hele din krop til at præstere ekstraordinært meget. For at få ordentligt udbytte af tempotræning bør du træne denne type mindst 2 gange om ugen.

Det vil sige, at træner du 2 gange om ugen, bør du benytte begge dage til tempotræning. Træner du 3 dage om ugen, kan du med fordel køre alle dage som tempotræning. Sørg dog for først at indføre den 3. tempotræning efter 3-4 ugers træning.

HUSK RESTITUTIONEN

Du bør dog aldrig køre mere end 3 dage med tempotræning om ugen, da det er vigtigt at få restitueret. Det er først efter træningen, at din krop bygger sig stærkere for at forberede sig til din næste træningstur. Hold derfor altid en hviledag efter en dag med tempotræning. Det kan du gøre ved enten at holde helt fri eller træne med moderat puls og belastning.

Uanset om du træner alene eller i gruppe, kan tempotræning introduceres. Hvis du træner i en gruppe, kræver det dog, at hele gruppen træner tempotræning, hvilket kan være svært at integrere. Gøres det rigtigt, kan tempotræning dog styrke sammenholdet i gruppen og give afveksling i træningen.

HER GAVNER TRÆNINGEN

Hjernen Tempotræningen gør dig mentalt stærkere. De hårde træningspas styrker din evne til at holde fokus og tænke positivt, selv når det gør ondt. Du bliver bedre til at æde dig selv og til at tolerere træthed og udmattelse. Samtidig sikrer tempotræningen variation i træningen og øger dermed træningsglæden og motivationen.

Kredsløbet Tempotræningen lægger maksimalt pres på kredsløbet og sender konditionen i vejret. Træningen øger dine lungers kapacitet, så du kan trække mere luft ned i dem og dermed har mere ilt til de arbejdende muskler. Samtidig vokser dit hjerte, så hvert hjerteslag sender mere ilt fra lungerne og ud til musklerne. Du øger også din blodmængde, så iltforsyningen til musklerne forbedres.

Muskelstyrke Tempotræningen stiller store krav til dine muskler, og træningen giver dig mere power i benene og gør dig i stand til at træde flere watt. Det skyldes, at musklerne vokser som følge af den hårde træning. Samtidig styrkes nerveforbindelserne, så musklerne bliver mere effektive, og deres evne til at opsamle ilt forbedres.

BYT TRIST TRANSPORTTID

De gode intentioner om at få trænet mere er til stede. Men det er koldt og mørkt udenfor, og nu står julearrangementerne tilmed i kø for at afsprende dine planer om et liv med mere motion. Men det kan lade sig gøre - selv i december. Se her, hvordan du fletter træning ind i en travl hverdag og løfter dit humør samtidig.

CYKLING

Vi ved det alle sammen. Motion giver os mere overskud i hverdagen, men i en tid med få lyse timer virker motion, som den sidste udvej for rigtig mange. Så hvordan får vi ændret på dette, når vi nu gerne vil, men ikke rigtig føler overskud til det?

BRUG TRANSPORTTIDEN

- SKIFT BIL, TOG ELLER BUS UD MED EFFEKTIV TRÆNING

Den bedste tid at bruge på træning, er den tid du i forvejen bruger, så gør pendling-turen til effektiv træning. Hvis det er muligt at omdanne din transporttid til og fra jobbet til træningstid, så løb eller cykl gerne både ud og hjem. Har du langt til jobbet, så stå af bus eller tog et passende sted, og træn derfra.

Selv korte hverdagsture til og fra arbejde på cykel har effekt – også selv om du cykler i dit hverdagstøj og i moderat tempo for ikke at svede. Men vil du klemme den bedst mulige træning ud af din cykelpendling, skal der selvfølgelig mere til.

Det handler frem for alt om, hvor høj intensitet, du ruller af sted med. Det kan forskellige øvelser hjælpe dig med:

Forlæng ruten

Læg ud med at cykle direkte til og fra arbejde. Det er klogt at starte langsomt, og i forvejen har du sikkert travlt fra morgenstunden. Men prøv at afse lidt ekstra tid og læg bevidst 5 minutters cykling mere på programmet.

Fartleg og bakker

Bestem dig for, at du vil sætte farten op mellem hvert andet sæt træer eller lygtepæle i 10 minutter. Kør en rute med stigninger, og indbyg bakker i legen. Har du kun en enkelt bakke at gøre godt med, kan du evt. tage den et par gange. Bakkerne er super træning for benene - især hvis du holder farten oppe eller ligefrem øger den. Fartleg kan hjælpe dig med at variere en velkendt rute, da du kan finde nye punkter at tage afsæt i.

UD MED EFFEKTIV TRÆNING

Variér ruterne

Den hurtigste rute er ikke nødvendigvis den bedste, når du cykler. Tjek for alternative ruter - måske kan en mindre omvej sikre dig en grønere oplevelse, som samtidig er mindre befærdet og mere trafiksikker og dermed mere egnet til egentlig cykeltræning. Har du flere ruter at vælge imellem, er det også lettere at komme af sted, end hvis du evig og altid træder dig igennem det samme landskab. Med flere og varierede ruter kan du også skrue på distancen og måske indlægge flere eller færre bakker

TRÆNING UDENFOR GIVER OGSÅ ØGET ENERGI

Ny undersøgelse viser, at du både fysisk og psykisk reagerer ekstra positivt og bliver gladere samt får mere energi, når du dyrker motion i det fri frem for indendørs.

På en høj solskinsdag giver det næsten sig selv. Går du ud i det gode vejr og dyrker motion, bliver du gladere og får større fysisk velvære, end hvis du træner indenfor i et fitnesscenter. Men selv når vejret ikke viser sig fra sin bedste side, som f.eks. her om vinteren, får vi mere ud af at træne udendørs end indendørs, viser en undersøgelse fra universitetet i Peninsula, USA, og Det Europæiske Center for Miljø og Sundhed (ECEHH).

Forskerne har sammenlignet en lang række undersøgelser af både det mentale og det fysiske udbytte af træning, som fandt sted henholdsvis indendørs og udendørs, og deres konklusion er klar: Vi får en større følelse af mentalt velvære, når vi træner udenfor i frisk luft, sollys og vind og vejr frem for indendørs.

Udendørstræningen gør os mere positive, giver os mere energi og virker afstressende, lyder meldingen fra forskerne.

Samtidig gør udendørstræningen også, at vi føler os mindre anspændte, mindre forvirrede og mindre vrede, end når vi træner indendørs. Endelig har folk, der træner ude i det fri, en større vilje til at gentage træningen igen og igen og er altså mere vedholdende end dem, der træner indendørs.

Hvad forklaringen er, kommer forskerne ikke med bud på. Men i hvert fald er der god grund til så vidt muligt at skifte træningslokalet ud med åben himmel.





Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk
