



Trening

Aurland Enhjulssyklister har første treningsdag torsdag d. 5. mai kl. 17:30-19:00 i Aurlandshallen.

Vi trener hver torsdag frem til skolenes sommerferie begynner.

Vi har enhjulssykler, alt man trenger å ta med er innesko og godt humør :)

Vi trener sammen både barn, ungdommer og voksne, men vi anbefaler at man er 7 år eller eldre. Hvis man er yngre og har veldig lyst er man hjertelig velkommen, men da ser vi helst at man er i følge med en voksen.

Vi er en del av Aurland idrettslag. De første 3 gange er gratis, men etter det må man melde seg inn i idrettslaget.

Trener

Mitt navn er Katrine Jensen.

Jeg er 24 år og har drevet med enhjulssykling i 15 år. Jeg har vært trener for barn og ungdommer siden jeg var omkring 14-15 år.

Jeg har deltatt i VM i enhjulssykling 5 ganger og vunnet flere ganger i disipliner med tricks og performance, samt i langdistanse og stisykling.

Jeg synes det har vært moro å konkurrere, men i dag finner jeg mye mer glede ved å lære fra meg. Jeg synes det er fantastisk å kunne dele den glede jeg har ved å sykle på enhjulssykkel med andre.

Jeg håper at dere er friske på å bli med !!



Kontakt

Mobil: +45 51 14 71 83

E-post: uni.katrine@gmail.com

Har du lyst å lære å sykle på enhjulssykkel?



Torsdag 5. mai 2022 starter Aurland Enhjulssyklister opp med den aller første treningen.

Kom og bli med kl. 17:30– 19:00 i Aurlandshallen

Vi håper vi ses!

Aurland Enhjulssyklister

Aktiviteter på enhjulssykkkel

Enhjulssykling er for alle, store og små. Sykling i skog og fjell, landeveissykling, tricks og flotte shows eller hoppe over ville hindre og konkurrere i sprint. Der er mange muligheter på ett hjul.

Det å styrke sin balanse, gir bedre kroppskontroll og forskning har vist at det i tillegg styrker konsentrasjonsevnen. Og så er det gøy!

Vi trener i Aurlandshallen, men vårt håp er at flere og flere etterhvert lærer å sykle og at vi da i tillegg kan arrangere sykkelturnerer ute.

