



girls mountain bike program

In 2024, our program will revolve around **sessions**. This new model builds upon our current program to boost athlete participation, create stronger team bonds, emphasize skills progression and encourage more FUN. Through these changes, The Cycle Effect’s mission to empower our athletes through mentorship and mountain biking remains the same. **Our supportive coaches, core curriculum, low program fee, access to scholarships, and dedication to breaking down barriers are not going anywhere!** Contact Julia Walsh at JWalsh@TheCycleEffect.org or 970.306.7572 x 7006 with any questions!

session guarantees (all the same fun throughout the sessions)

- **Mountain Bike Skill Improvement:** Develop and enhance biking skills.
- **Mentorship and Discussions:** Foster a mentorship environment for all and host at least one deep dive into a mentorship topic relevant to the team.
- **Exciting Outings:** Venture to new trails and explore new places.
- **Nutrition Insights:** Gain insights into nutrition tailored for optimal performance on and off the bike.
- **Race Challenges:** Conclude each session with a friendly race.
- **Community Building:** Embrace your community through giving back.

Eagle County 2024 Session Dates

Athletes must be able to attend 75% of practice sessions within a session to enroll. Special circumstances may be requested. Contact the County Manager.

Additional events, volunteer opportunities, and adventure days may be added to the session.

<p>Session 1: Zoom and Bloom Dates: April 15th – June 7th <i>*Application deadline April 1st*</i> Mon & Wed 4:30pm–6:30pm *TCE Adventure Day @ Mesa County May 10th *TCE Adventure Day @ Eagle County June 7th</p>	<p>Session 2: Summer Sol Cycle Dates: June 17th – August 7th <i>*Application deadline June 3rd*</i> Mon & Wed 4:30pm–6:30pm *TCE Adventure Day @ Routt County July 12th</p>	<p>Session 3: Shifting Seasons Dates: August 19th – Oct 11th <i>*Application Deadline August 5th</i> Mon & Wed 4:30pm–6:30pm *TCE Adventure Day @ Summit County September 21st</p>
---	---	--

Winter 2024 – Indoor Training

Anyone who is accepted into a Cycle Effect session has access to a year-round program through winter training, community service days, and adventures.

Eagle: Wednesdays, 4:30pm @ Centro, Jan 17th – March 27th

Edwards: Mondays, 4:30pm @ The Westin, Jan 22nd – March 25th



programa de ciclismo de montaña para chicas

En 2024, nuestro programa girará en torno a **las sesiones**. Este nuevo modelo se basa en nuestro programa actual para impulsar la participación de los atletas, crear lazos de equipo más fuertes, enfatizar la progresión de habilidades y fomentar más DIVERSIÓN. La misión de The Cycle Effect de capacitar a nuestros atletas a través de la tutoría y el ciclismo de montaña sigue siendo la misma.

¡Nuestros entrenadores de apoyo, plan de estudios básico, bajo costo del programa, el acceso a becas y la dedicación a romper las barreras no van a ninguna parte! Contacta a Julia Walsh en

JWalsh@TheCycleEffect.org o al 970.306.7572 si tienes alguna pregunta.

garantías de la sesión (toda la misma diversión a lo largo de la sesiones)

- **Mejorar las habilidades en la bicicleta de montaña:** Desarrollar y mejorar las habilidades de ciclismo.
- **Mentoría y Discusión:** Fomentar un ambiente de mentoría para todos y organizar al menos una inmersión profunda en un tema de mentoría relevante para el equipo.
- **Salidas Emocionantes:** Aventurate por nuevos senderos y explora nuevos lugares.
- **Consejos Nutricionales:** Obtén información personalizada sobre nutrición para un rendimiento óptimo tanto en la bicicleta como fuera de ella.
- **Retos de carrera:** Concluye cada sesión con una carrera amistosa.
- **Creación de comunidad:** Abraza a tu comunidad a través de la retribución.

sesiones del condado de Eagle 2024

Los entrenamientos son los lunes y miércoles de 4:30 a 6:30 PM. Es posible que se agreguen eventos adicionales, oportunidades de voluntariado y días de aventura a la sesión.

Los atletas deben poder asistir al 75% de las sesiones de entrenamiento dentro de una sesión para inscribirse. Circunstancias especiales pueden ser solicitadas; habla con tu gerente del condado.

<p>Sesión 1: Acelerar y Florecer 15 de abril - 7 de junio <i>*Plazo de solicitud es el 1 de abril*</i> <i>*Día de aventura en el condado de Mesa es el 10 de mayo</i> <i>*Día de aventura en el condado de Eagle es el 7 de junio</i></p>	<p>Sesión 2: Ciclo Veraniego 17 de junio - 7 de agosto <i>*Plazo de solicitud es el 3 de junio*</i> <i>*Día de aventura en el condado de Routt es el 12 de julio</i></p>	<p>Sesión 3: Cambios en Otoño 19 de agosto - 11 de octubre <i>*Plazo de solicitud es el 5 de agosto*</i> <i>*Día de aventura en el condado de Summit es el 21 de septiembre</i></p>
---	--	---

invierno - entrenamiento en interiores

Cualquier persona que sea aceptada en una sesión de The Cycle Effect tiene acceso a un programa durante todo el año que incluye entrenamiento en interiores, servicio comunitario, y días de aventuras.

Eagle: miércoles a las 4:30 en El Centro: 17 de enero - 27 de marzo

Edwards: lunes a las 4:30 en The Westin: 22 de enero - 25 de marzo