



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. 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 Helen Beall at HBeall@TheCycleEffect.org or 970.306.7572 x 7008 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.

Routt County 2024 Session Dates

Practices are Monday & Wednesday from 4:15-6:15 PM weekly.

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

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

Session 1: Zoom and Bloom Dates: May 6th - June 26th <i>*Application deadline April 22nd*</i>	Session 2: Summer Sol Cycle Dates: July 8th - August 23rd <i>*Application deadline June 24th*</i>	Session 3: Shifting Seasons Dates: September 9th - October 25th <i>*Application Deadline August 26th</i>
---	---	--

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



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 Helen Beall en HBeall@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 Routt 2024

Los entrenamientos son los lunes y miércoles de 4:15 a 6:15 PM cada semana. 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.

Sesión 1: Acelerar y Florecer Fechas: 6 de mayo - 26 de junio <i>*Plazo de Solicitud es el 22 de abril*</i>	Sesión 2: Ciclo Veraniego Fechas: 8 de julio - 23 de agosto <i>*Plazo de Solicitud es el 24 de junio*</i>	Sesión 3: Cambios en Otoño Fechas: 9 de septiembre - 25 de octubre <i>*Plazo de Solicitud es el 26 de agosto*</i>
--	--	--

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.