



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 Jasmine (Jaz) by email, JOeinck@TheCycleEffect.com or 970.306.7572 x 7007 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.

Mesa County 2024 sessions and dates

Practices are weeknights, Monday & Wednesday. Additional events, volunteer opportunities, and adventure days may be added to the session. **Please note: July practices may shift to 7:00-9:00 am because of the heat.**

**Athletes must be able to attend 75% of practice sessions within a session to enroll. Special circumstances may be requested. Please connect with your County Manager.*

Session 1: Zoom and Bloom Session Dates: <i>April 1st - May 22nd</i> <i>*Application deadline March 25th*</i>	Session 2: Summer Sol Cycle Session Dates: <i>June 3rd - July 24th</i> <i>*Application deadline May 27th*</i>	Session 3: Shifting Seasons Session Dates: <i>August 5th - September 25th</i> <i>*Application Deadline July 29th*</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 que apoyan, 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 Jasmine Oeinck en JOeinck@TheCycleEffect.org o al 970.306.7572 si tienes alguna pregunta.

Garantías de la sesión (Toda la misma diversión a lo largo de las 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 Mesa County 2024

Las prácticas son entre semana, lunes y miércoles. Se pueden agregar a la sesión eventos adicionales, oportunidades de voluntariado y días de aventuras. **Tenga en cuenta: las prácticas de julio pueden cambiarse a las 7:00 a. m. a 9:00 a. m. debido al calor.**

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 de Sesión: 1 de abril - 22 de mayo <i>*Plazo de solicitud es el 25 de marzo*</i>	Sesión 2: Ciclo Veraniego Fechas de Sesión: 3 de junio - 24 de julio <i>*Plazo de solicitud es el 27 de mayo*</i>	Sesión 3: Cambios en Otoño Fechas de Sesión: 5 de agosto - 25 de septiembre <i>*Plazo de solicitud es el 29 de julio*</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.