”Kun for kvinder” - kom og mød andre kvinder fra lokalsamfundet.

Landevejscykling giver god motion og godt fællesskab.

Kom på din egen racercykel eller lej en racercykel for 100 kr. pr. aften. Sidste års deltagere er meget velkomne igen.

Vi mødes ved Multihuset i Sejs tre tirsdage i april/maj kl. 17.30 - ca. 20.00. Prisen er 100 kr. for alle tre trænings-aftener.

Tilmelding: Senest 18. april på www.dgi.dk/201606326000

For yderligere oplysninger kontakt Britta Riishede: br@via.dk

Påklædning: cykelhjelm, cykelbukser eller løbetights, svedebluse, vindjakke, cykel- eller sportssko, fyldt drikkedunk.

Instruktører:

Mariane Fenger	21678447
Conny Frost	40262066
Lise Terkildsen	42729903
Britta Riishede	87553104

Program:

Tirsdag d. 26.4.
- indstilling af cyklen
- prøvebane - gearskift
- træningstur ca. 1 time

Tirsdag d. 3.5.
- lidt om udstyr, mad og drikke
- tekniske øvelser og træning
- trafiksikker cykling og adfærd
- træningstur ca. 1 1/2 time

Tirsdag d. 10.5.
- almindelig vedligehold af cyklen
- træningstur ca. 1 1/2 time
- hvordan fortsætte med cykelmotion i forening eller netværk?