



Aktivitetsplan 2012

Træningsmuligheder

Mandag den 16. april.	Mandagstræning med IAM Lady. Med start kl 18:00.	Hold for kvinder, der vil blive mulighed for opdeling af holdet i 2 niveauer.
Onsdag den 28. marts	Onsdagstræning på racercykel . Kort rute kl. 18.30 hele sæsonen. De øvrige hold: I marts og april start kl 18:00 Fra april til september start kl 18:30 I september start kl 18:00.	Der er mulighed for følgende hold <ul style="list-style-type: none"> • Den korte rute • Mellemruten • Den lange rute • Racerholdet
Lørdage	Når der er træning om lørdagen vil det blive annonceret på mailservice eller på Facebook.	Turenes længde bliver annonceret på mal service.
Søndag den 1. april	Søndagstræningen skifter til racercykel og træning på landevej. Start fra Navervej kl 09:00.	Der vil, hvis deltager antallet er stort nok, blive kørt på to hold: Langt hold, 70 – 110 km Mellehold/lady, 50-70 km
April og august	Et nyt tiltag i klubben – Cykelskole. Infomøde den 26. marts på Navervej kl 19:00. Herefter træning hver mandag kl 18:00.	IAM 'cykelskole' hvor nye har god mulighed for at komme godt i gang.

Udlandsture

Gardasøen	Garda	12 – 20 maj
Harzen jubilæumstur	St. Andreasberg	6. 9. september

Fælles deltagelse i motionscykelløb.

Bakkeløbet	29. april	
Grejsdalsløbet	13. maj	
Fjorden rundt	2. juni	