



Aktivitetsplan vinter 2013/14

De enkelte hold starter og kører efter planen nedenfor, men der kan ske ændringer på grund af ændrede startsteder, omlægning af ruter eller aflysning på grund af sne, is eller andet vildt vejr. Ændringer vil blive meddelt på mailservice i så god tid som muligt.

- **MTB lørdagstur - lørdage kl 12:30 - fra den 28/9**

For de der allerede har en rimelig grundform og som gerne vil forbedre teknikken lidt. Der køres hver lørdag med start fra klublokalerne Navervej 5, Ikast. Der køres 2-3 timer og vi vil hurtigt finde lidt bakker og udfordringer i skoven. Pulsens skal op, men så alle kommer hjem med en god oplevelse.

- **MTB søndagstur - Søndage kl 09:00 - fra den 29/9**

For dig der har en god grundform og er dus med din MTB. Der køres ca 3 timer og starten går normalt fra Navervej 5, andre startsteder vil blive oplyst på mailservice.

- **MTB Søndagstur (turbo) - Søndage kl 09:00 - fra den 29/9**

Er du i storform og har mod på større udfordringer såvel fysisk som teknisk er det holdet for dig. Der køres ca. 3 timer med høj intensitet, starten er fra Søbadet ved Almind Sø ved Silkeborg.

- **MTB / vinterracer - onsdage kl 17:00 - fra den 2/10**

Vi cykler en tur på knapt 35 km på landevejen, enten på MTB eller vinterracer. Turen tager ca 1 time og Intensiteten er høj. Husk kraftigt lys på cyklen, evt. refleksveste.

- **MTB - onsdage kl 18:00 - fra den 2/10**

Turen kommer til at foregå gennem skoven i ca. 2 timer, og er derfor kun for MTB. Vi kører i langholdstempo, så er derfor ikke for helt nybegyndere. Husk kraftigt lys på cyklen, evt. refleksveste.

- **IAM Lady - Informationer følger snarest.**

Mere info følger.

- **Spinning - onsdage kl 18:45 - fra uge 42**

Vi har i år flyttet spinning til Hammerum Hallen, Palle Fløesvej i Hammerum. Tilmelding og nærmere detaljer er udsendt på mailservice.



Fælles for alle hold

Vi kører i en gruppe, som følges ad på hele træningsruten, der vil dog blive givet mulighed for nogle "frikørsler", når terrænet indbyder til det.

Der køres ikke i det "røde felt" hele tiden, det skal være en sjov og anderledes cykeloplevelse, der vil endvidere være indlagt nogle små pauser undervejs.

Træningsruterne vil blive lagt i de Midtjyske skovområder, der køres ikke omgange, men på en sådan måde, at det stort set er en stor rundstrækning.

Det er selvfølgelig vigtigt, at få rørt kroppen, vi ligger dog lige så stor vægt på, at alle får en naturoplevelse med hjem.

Det sociale fællesskab er også en væsentlig faktor i denne vinteraktivitet.

Har du lyst til at prøve denne motionsform, skal du have rådighed over en mountainbike samt en cykelhjelme.

Det er som udgangspunkt ikke en betingelse at være medl. af IKAST A/M Cykelmotion.

Det er tilladt at køre med som "gæst" et par gange, derefter er et medlemskab en betingelse for at køre med.

Udover de normale træningsruter, vil der blive arrangeret nogle specielle ture i et andet terræn med lokalkendt turløder.

De enkelte specialarrangementer vil i god tid blive annonceret ved træningen og på vores e-mailliste.

