



Vinter 2015-16 - Start 5. oktober uge 41

MTB og Landevej

Nedenstående er officielle KLUB-tilbud - der køres så vidt muligt i klubtøj.

- **Andre ture er IKKE klubtilbud**

Ugedag / Startsted	Ansvarshavende Kaptajn	Beskrivelse	Målgruppe	Form
Mandag kl 16.15- 17.45/ Navervej 5	Ad Hoc	Vinterracer Fast vinterrute på racer ca 35 km.	LADY; Alle – gruppen kan deles hvis der er for mange eller forskellen er for stor.	Landevej Racer
Tirsdage kl 18.15- 19.45/ Navervej 5	Jacob Thomsen	MTB. Grud - teknik, - kondition, - almindelig håndtering og vedligeholdelse af cyklen	Målgruppe: Begyndere og lettere øvede. Der køres ca en time.	MTB
Onsdag Kl. 17.00-19/ Navervej 5	Jens Peter Bo Tang	Samme rute hver gang. Ruten er ca 35 km, der køres i et forholdsvist højt tempo.	Øvede	Landevej Racer/MTB
Onsdag kl 17.00- 18.00/ Skelhøje	Thomas Johanesen	3 runder i Skelhøje - fast rute. Der samles ved hver runde.	Tilbud til alle. Der er mulighed for rolig kørsel, men også meget høj puls Man er hjemme til spisetid.	MTB
Lørdag kl 12.30–15/ Navervej 5 – eller efter aftale	Ole Kongsted Christensen	Grusveje, skovstier og kuperet terræn, hvor der er lettere tekniske udfordringer	Lettere øvede og øvede.	MTB
Lørdag Kl. 12.30-15 / Navervej 5	Ad Hoc – ruten er kendt af alle	Vinterracer? Evt Vrads /Vinterrute	Alle, som vil holde racer- formen ved lige	Landevej Racer
Søndag kl 09:00-12 / Vestre søbad Silkeborg	Thomas Johanesen	MTB i skoven, hvor puls og udfordringerne er høje.	Høj puls – Øvede og i god form	MTB
Søndag kl 09:00-12.00 / Stedet meldes ud i mail.	Carsten Vad	Oftest køres der i kupperet terræn. Ofte mødes vi ved ruten. Der køres i bil eller nogle med overskud cykler til mødestedet.	Lettere øvede og øvede	MTB

Målet er at skabe en fast struktur for vinteraktiviteter. Det betyder at vi skal have etableret faste hold, med kaptajner som kører.

Hvis kaptajnerne er forhindret og de ikke kan finde en erstatning, meddeles det i ugemailen fra Jens Peter. Udover de faste MTB aktiviteter, vil det falde i god jord hvis medlemmer/og eller kaptajner vil planlægge ture i weekenden i nyt terræn. Disse ture skal meldes ud i god tid.



Spinning

Vi har igen i år spinning på programmet. For 1.000 kr. er der mulighed for at køre ubegrænset spinning stort set alle ugens dage hele vinterhalvåret fra 1/10-31/3 16 i Hammerum Hallen. Cykler, udluftning, parkeringsforhold og specielt vores egen instruktør Bjarke er i top.

Dato for klubspinning er ændret til tirsdag, for ikke at kamplegere med de mange andre onsdags MTB hold vi har. Bjarke er igen instruktør på tirsdagsholdet 17.30 - 18.30 (indtil jul er der vikar på holdet, da Bjarke er kommet til skade med ryggen).

Tilmelding, booking af tid og betaling sker på www.sport92.dk.

OBS! Der kan også betales pr. gang kr. 40 i stedet for et halvårsmedlemskab, lige som der er mulighed for tilkøb af fitness og squash