

Aase Odgaard

Fra: Morten Ring Jeppesen [mortenringjeppesen@gmail.com]
Sendt: 6. oktober 2017 21:22
Til: mail@nordfjends.dk
Emne: Stof til nyheder på Nordfjends.dk

----- Videresendt meddelelse -----

Fra: Morten Ring Jeppesen <mortenringjeppesen@gmail.com>
Dato: fredag den 8. september 2017
Emne: Stof til nyheder på Nordfjends.dk
Til: info@nordfjends.dk

FÅ DEN GODE OPLEVELSE I ØK MOUNTAIN BIKE

ØK Mountain Bike køres fra ØK Hallen torsdage kl. 18.00 præcis, så vær der lidt før. De første par gange vil træneren vurdere niveauet og der vil blive kørt nogle korte ture derefter. Det er ligemeget om det er 5km/t eller 30km/t eller hvor langt turen tager. Træneren følger bagerst biker og får alle derude med hjem igen. Det vigtigste er at **ALLE FÅR EN GOD OPLEVELSE**.

Der vil blive trænet forskellige teknikker undervejs, så bikeren bliver klar til at køre mountain bike spor og skov senere. Meningen er, at engang imellem vil cykler og biker blive transporteret til et spor/skov i nærheden, for at få optimal træning og bruge energien på sporet og ikke på landevejen. Landevejen kan man altid køre på, men i skoven er der altid godt vejr og læ.

Træner Michael har cyklet hele livet og er indbegrebet af cykling og kan vejlede omkring alt indenfor sporten, hjælpe med at justere cyklerne ind efter bikerens, så spørg endelig ham til råds ang. køb eller justering.

Alle skal være velkommen på holdet uanset fysik og erfaring,- Eneste krav er en mountain bike, cykelhjelme og vanddunk. (Handsker, cykelbukser, overtræk til sko, druetabs og en banan vil være en fordel).

Der er garanti for ondt i røven, flot natur og sved på kroppen.

Sendt fra min iPhone