

Vintertræning på MTB.

Husk MTB træning starter den kommende weekend lørdag d.2.10. 2010, vi starter som sædvanlig fra AQUA, Vejlsøvej, Silkeborg.

Vi træner lørdag kl.13:00 og søndag kl.10:00

NYT

NYT

NYT

NYT

NYT

Som noget nyt vil vi år starte et nyt MTB hold, dette hold henvender sig til dig der vil køre en tur på din MTB i et roligt tempo og samtidig få en god naturoplevelse, samt til dig der måske ikke har den helt store MTB erfaring.

Det er hensigten at holdet skal køre træningsture på følgende måde:

- Der køres ca. 2-2½ time afhængig af ruten.
- Tempoet vil være moderat på hele turen, alle skal have en god oplevelse.
- Alle opfordres til at overholde ovennævnte.
- Det vil være op til deltagerne at blive enige om den rute der skal køres.

Holdet starter også fra Aqua, Vejlsøvej, Silkeborg

Første træning er på lørdag kl.12:30, herefter træner holdet hver lørdag kl.12.30 og søndag kl. 10:30.

Evt. spørgsmål angående ovennævnte rettes til Søren Lerche slerche@post.tele.dk eller 53360361.

Mød op og vær med til at få dette hold til at køre. ☺