

Er frisk luft, motion og hyggeligt samvær noget for dig?

Så kom og gør Aalborg Cykle-Ring Motion's nystartede kvindehold selskab.

Kvindeholdets træning finder sted

Onsdage kl. 17.00, hvor vi cykler ca. 40-50 km.

(Se ruter under linket landevej-træningsplan)

Er der stemning for det, cykler vi også om søndagen.

Vi mødes ved "Foreningshuset", Ny Kærvej 2A, Aalborg.

Træningen foregår i et tempo, hvor alle kan være med.

Har du en racercykel er det fint, men det er også ok, hvis du cykler på en MTB eller "sportscykel".

Cykling med hjelm er dog obligatorisk.

Vi følges ad hele vejen, så skulle der opstå problemer, f.eks. en punktering, så venter alle, og vi hjælpes ad med at løse problemet.

Har du spørgsmål, så kontakt:

Judith: Mobil 2057 7490. Mail: jufi@stofanet.dk

Bente: Mobil 5150 6462. Mail: bente.a.m@stofanet.dk

Vi glæder os til at se dig.

Kvindeudvalget, AACRM

www.aacrm.dk