



Damecykling i AaCRM....

...og det er lige dig vi mangler. Jo flere vi er, jo større er chancen for, at der altid er nogen der kan komme til træning. Vi sætter distancen, så alle kan være med og ingen kører alene hjem. Så kig ikke på mændenes træningsplan på hjemmesiden, vi laver vores egen med de distancer vi kan/vil. Jeg lægger turen op på facebook et par dage før, så alle ved hvad der køres og kan downloade filen til deres garmin.

Har du lyst til at være med, er alt hvad du har brug for, en racercykel (hjelm m.m.) og dit gode humør. Har du aldrig cyklet før skal vi nok hjælpe dig i gang. Der er plads til alle ung som gammel, ny eller rutineret. Kom og kør et par ture med os så du kan se, om det er noget for dig inden du melder dig ind i klubben. Indmeldelse i klubben sker på klubbens hjemmeside www.aacrm.dk.

Vi træner fast onsdag kl. 17.00 og søndag kl. 9.00 og starter altid fra foreningshuset. Landevej er fra marts til og med september. Herefter kører vi landevej eller mtb som vind og vejr er til. Men du er altid velkommen til at spørge, om nogen vil køre med på andre dage. Man kan jo blive forhindret på de faste træningsdage eller regnvejr sætter en stopper for dagens træning.

Derfor skal du være med:

- Årligt kontingent på kun 300 kr.
- Skarpe priser på klubbetøj
- Tilskud til flere motionsløb
- Hyggelige arrangementer og ture
- Gode råd/tips til køreteknik, grej og lign.
- En årlig tur til udlandet (f.eks. Mallorca) til fair pris
- Altid nogen at køre med på samme niveau som en selv
- Og vil du give den gas indimellem finder vi også ud af det ☺

Send mig en mail hvis du har lyst til at være med på helenebrinch@gmail.com og/eller send en besked på facebook gruppen [Aalborg Cykle-Ring Motion \(Damer\)](#).



Jeg selv hedder Helene Brinch og startede med at cykle da jeg blev 40 år. Så alder er ingen hindring...