



## Mountainbike for Kvinder

Så er der fastlagt træningstider for Dameholdet. Vi vil som udgangspunkt mødes tirsdag i tidsrummet 17.15 - 18.45. Første træning bliver tirsdag d. 5. april.

Det kan forekomme at vi tilbyder træning fredag eftermiddag, så hold øje med opslag her om på Øster Hornum MTBs facebook gruppe.

**INDHOLD:** Der vil hver tirsdag være mulighed for en cykeltur sammen med andre kvinder. På turene vil der være indlagt lidt tekniktræning. Når der er aftner, hvor hovedfokus er lagt på teknikken, så gør vi i opslaget Facebook opmærksom her på.

**SVÆRHEDSGRAD:** Alle kan være med, også dem der lige har fået lyst til at afprøve mountainbike. Vi har alle været begyndere, og vi tager hensyn til hinanden.

**KRAV:** Du skal være kvinde i alderen 15 – 99 år. Din cykel skal være lovlig og kunne køre off road. Du skal have cykelhjelme på, når vi kører.

**PRIS:** kr. 300,- for en hel sæson (Du må gerne prøve en gang eller to, før du melder dig ind i Klubben)