

August 2008

## Nye aktive fra 30 år og ældre til cykelbanen i Ballerup Super Arena

Du har meldt dig som interesseret i at deltage i banetræning i det kommende vinterhalvår.

I gruppen fra 30 år og ældre, der ikke tidligere har deltaget fast i banetræning, starter vi op med lidt begynderinstruktion i en særskilt gruppe på banen

### **Onsdag 8. oktober kl. 18,00.**

Instruktion og træning denne dag varetages af veterantræner Kim Ryan Hansen. Instruktionen og træningen forventes at vare til omkring kl. 20. Hvis du fortsat er interesseret, er det vigtigt at du møder frem denne dag.

Indmeldelse og kontingentbetaling kr. 510,00 (gælder 1.10-30.9.) kan foretages kontant på dagen i Arenaen, hvor kasserer Inge Lise Lieberoth vil være til stede. Der kan også indbetales i forvejen til Nordea reg. 2279 konto 8135 635 473 eller til girokonto 642-8258. Send samtidig en mail til kassereren [lieberoth@mail.dk](mailto:lieberoth@mail.dk) med oplysning om dit navn, fuld adresse, telefonnr., fødselsdato og –år samt hvilken klub du har licens igennem.

Du skal for at træne på banen desuden være i besiddelse af gyldigt DCU-licens eller DCU-Motionslicens.

Hvis du ud over at træne også agter at deltage i cykelstævner på banen, skal du desuden betale kr. 40,00 i skadesfond – kan også finde sted på et senere tidspunkt.

DBC har ikke mulighed for at leje banecykler ud til denne aldersgruppe, hvorfor det er en betingelse for banetræningen, at du den 8. oktober selv er i besiddelse af en køreklar baneracer.

Ligeledes har DBC heller ikke mulighed for at opbevare din banecykel i Arenaen mellem træningsdagene. Grundet stor tilstrømning af ryttere er opbevaringsmuligheden forbeholdt ryttere, der deltager i banestævnerne. Man håber på hen ad vejen at finde en løsning, således at flere kan opbevare deres cykler i Arenaen, men der kan intet loves her og nu.

Efter prøvetræningen den 8. oktober bliver det muligt at træne fra sidst i oktober i den fælles veterantræning, som normalt finder sted mandage – og nogle uger også torsdage – med start kl. 20 for de, der er stærkt nok kørende til at holde til tempoet der. For de øvrige bliver der mulighed tirsdag kl. 13-15 og tirsdag kl. 21-22 – samt enkelte vinterweekends.

Er du fortsat interesseret ses vi onsdag 8. oktober kl. 18,00. Hvis du gerne vil se nærmere på veterantræningen forinden er du velkommen en mandag aften at kigge forbi og få en lille snak med træner Kim Ryan Hansen. Se træningsplan på [www.dbc-cykelbanen.dk](http://www.dbc-cykelbanen.dk)

Venlig hilsen  
Dansk Bicycle Club  
Ole Kjeldsen, sportschef  
Tlf. 2462 1326

Kassereren tlf. 4345 2662 (efter kl. 17)