

Snebjerg Cykelmotion - introduktion nye medlemmer

I Snebjerg Cykelmotion får du mulighed for at cykle med andre ”nybegyndere”, som cykler i samme tempo som dig selv, hvilket gør cykling mere spændende og mindre hårdt.

Snebjerg Cykelmotion henvender sig til de mange cykelmotionister, som cykler alene eller i små grupper. Det er vores erfaring, at det motiverer den enkelte til at yde mere og presse sig selv mere, når man cykler i gruppe – og at det samtidig er meget sjovere!

Vores formål er at skabe en cykelmotionistafdeling for cyklister i alle niveauer og køn, hvor samvær og sociale relationer danner grundlag for et stærkt fællesskab.

Hvem er Snebjerg Cykelmotion

- Vi er en forening under Snebjerg SG&I og vi henvender os til cykelmotionister i alle aldre
- Yderligere information om klubben og vores mange aktiviteter kan du se på vores [hjemmeside](#)



Hvad kan Snebjerg Cykelmotion tilbyde dig

- Træning 2-3 gange om ugen på nogle ruter og nogle hold, der passer til det niveau, du befinder dig på
- Vi stiller dygtige holdkaptajner til rådighed, når vi træner onsdag.
- Vi arrangerer fælles træningsture samt fælles deltagelse i flere motions cykelløb i det midtjyske område
- Kaptajnerne er gode til støtte og motivere dig i din træning
- Vi har også fællestræning henover vintermånederne, både på landevej og i skoven på MTB. Derudover tilbyder vi spincykling via Snebjerg Fitness.
- Køb af cykeltøj (klubtøj) til gode priser

Hvordan træner vi

- I starten af sæsonen vil vi typisk cykle 1 – 1½ time eller det, der for nybegyndere svarer til 30-40 km. Dette øges gradvist, efterhånden som sæsonen og formen skrider frem. For de mere erfarne kører vi mellem 1½ -2½ time svarende til 45-80 km.
- Der kan arrangeres længere ture, specielt om søndagen, - derfor anbefaler vi at starte op en onsdag (bortset fra sæsonstart, der er en søndag).
- Vi cykler i grupper af 8-15 personer og altid med erfarne folk på holdene.
- Vi deler altid op i flere grupper, inden vi starter træningen, typisk 4-5 grupper. Du har her altid mulighed for at finde en gruppe, hvor tempoet passer til dig.
- Når vi træner, er det altid efter princippet, *vi cykler samlet ud og kommer samlet hjem.*
- Har du punkteringer eller andre defekter bliver du ikke efterladt. Hvis du ikke selv kan afhjælpe problemet bliver du hjulpet, så du med tiden får lært at afhjælpe nye defekter selv.





Hvornår starter Snebjerg Cykelmotion

- Sæsonstart er en søndag sidst i marts eller i begyndelsen af april. Det vil være opslået på hjemmesidens kalender.
- Vi træner tre gange om ugen, mandag og onsdag kl. 18.30 (dog 18.00 før 1. maj og efter 31. august), samt søndag kl. 09.30 (dog 10.00 før 1. maj og efter 31. august)
- Vi starter fra Snebjerg Hallen

Hvem er du ?

- Du er kvinde eller mand i alderen 15 -? år.
- Du har lyst til at lære, hvad det vil sige at cykle i en cykelmotionsklub.
- Du har lyst til at cykle i en større gruppe og deltage i det sociale samvær under træningen.
- Du har som udgangspunkt en racercykel.
- Du har en cykelhjelm, for hos os er det påbudt at køre med cykelhjelm.

Hvorfor træne med Snebjerg Cykelmotion

- For at få en god cykeltræning, som gør det til en fornøjelse at cykle længere ture
- For at få en masse luft og øge din kondition på en skånsom måde
- For at med at cykle i en større gruppe

Som nyt medlem er det gratis at deltage i træningen nogle gange. Det årlige kontingent udgør herefter 300 kr.

Vil du høre mere om Snebjerg Cykelmotion så er du meget velkommen til at kontakte aktivitetsudvalget eller bestyrelsen, som du kan finde på [hjemmesiden](#).