

TRÆNINGSTIDER OG STEDER

Oversigt over træningstilbud

<https://www.rkcc.dk/trning>

MTB

Børn/unge og voksne begynder:

<https://www.rkcc.dk/brn-og-unge1>

Voksne:

<https://www.rkcc.dk/voksne>

Landevej

Voksne:

<https://www.rkcc.dk/seniortraening>

Og følg vores facebookside:

<https://www.facebook.com/rkcc.dk>

KONTAKTER

MTB

Børn/Unge:

Esben Klindt
eklindt76@gmail.com

Voksne:

John Behrens tlf.: 42 55 19 30
svejrup@live.dk

RACER

Børn/Unge/Licens:

Henrik Kücken tlf. 6127 9425
henrik.kucken@gmail.com

Voksne - motion:

Knud Mauter
kmauter@bbsyd.dk

Kontakt:

Formand Christian Bruhn
rkcc.formand@gmail.com

VELKOMMEN

TIL

RØDEKRO CYKLE CLUB



VIGTIGE INFORMATIONER TIL NYE MEDLEMMER

- en klub hvor man kan mødes -

Uanset om du er:

barn, ung eller voksen

nybegynder eller øvet

til MTB eller Landevej

Interesseret i at konkurrere, motionere eller bare cykle for hyggens skyld

Fyldt med klubgejst og aktivitetslyst eller hellere vil cykle for sportens skyld

vi rummer det hele....

TRÆNINGSAKTIVITETER

MTB

Her køres primært på det blå spor og skovene omkring Aabenraa og der arrangeres jævnligt træningsture og udflugter til andre mtb-baner i landet.

Der er både børne- og voksenhold.

Træningen er delt op i begyndere og lettere øvede og der trænes balance, teknik, orientering og ikke mindst kondition.

Alle kan være med, ingen forudsætninger, bortset fra en mtb-cykel. For børn er der mulighed for at låne en cykel de første par gange.

Landevej

Vi træner på flere niveauer, licens og motion, for drenge, piger, damer og herrer. Der køres typisk ture på 60-80 km. Kommer der nok til træning, deles der op i hold.

For børn er der mulighed for at låne en cykel de første gange. Vi har både MTB og Landevejscykler.

OPLYSNINGER

Du er meget velkommen til at køre med os et par gange, snuse til stemningen, samværet og aktivitetsniveauet, før du melder dig ind i klubben.

Kontingentet er 300,- for voksne og 150,- for børn.

Mange flere oplysninger, betaling af kontingent og tilmelding til klubben på:

www.rkcc.dk

Aktuelle nyheder findes på facebook eller hjemmeside:

<https://www.facebook.com/rkcc.dk/>

<http://rkcc.dk>

