



## Mountain Bike, vintertræning

Kravet for at træne, er at man er aktivt eller passivt medlem af NBC. Det vil sige at man kan også deltage, som forælder sammen med sit barn, hvis man har tegnet passivt medlemskab.

Man være tilmeldt som aktiv/passivt medlem, på NBC hjemmeside, da det er denne der bliver brugt til at se om man er berettiget til træningen.

Træningen foregår fra klubbens lokaler ved Jørgen Jensensvej 2 i Næstved. Der er træning hver lørdag fra 0930-1130. Der er ikke tilmelding, man møder bare op.

Som en del af NBC's tilbud om vintertræning cykler vi på MTB i skovene og på grusvejene omkring Næstved fra primo oktober til medio marts, og det er et fantastisk terræn vi har at boltre os i, og vi kommer tilbage med ømme stænger og glade smil.

Vi har i klubben trænere, der kender de mest afsides single-tracks og de mest udfordrende måder at cykle fra A til B på, og det nyder vi stor gavn af. Gennemsnitstempoet er ikke højt, da alle skal kunne følge med, men man kan altid tage et ekstra interval eller en bakke, mens gruppen hviler eller cykler en lille runde.