



## Sommertræning landevej, andre end hold 1

Kravet for at træne, er at man er aktivt eller passivt medlem af NBC. Alle årgang kan deltage.

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.

Man skal medbringe drikkedunk, ekstra slange, dækjern, og evt. pumpe/gaspatron.

Klubtræning skal foregå i klubbetøj.

Træningen foregår fra klubbens lokaler ved Jørgen Jensensvej 2 i Næstved. Der er træning hver tirsdag og torsdag fra 1615-1815. Indtil sommertid begynder, dog fra 1715-1915. Der er ikke tilmelding, man møder bare op.

Der vil blive kørt på de mindre veje omkring Næstved, med indlagte intervaller på ruten. Vi skal have alle med hjem, hvorfor det kan ske at holdet bliver opdelt under træningen. Ingen ryttere bliver efterladt, men vil som minimum være sammen med en voksen.

Ruterne er mellem 40-60 km, efter niveauet af ryttere. Det lyder umiddelbart af meget for nogle, men man bliver overrasket over hvad man kan 😊