



Styrketræning i Scala New Life

Kravet for at træne alene er at man er fyldt 16 år, er aktiv medlem af NBC, og kører eller forventer at kører licens for NBC i 2019.

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

Man kan træne, hvis man er fyldt 13 år, men dette kræver at træningen foregår med et voksent medlem. NBC anbefaler styrketræning tidligst fra man skal til at kører U17.

Hvis man ønsker vejledning til styrketræning, kan man kontakte klubbens Cheftræner Kenneth Reinholdt Nielsen. Han vil så hjælpe med træningsprogram med relevante øvelser.

Ved at modtage en nøgle acceptere man samtidig at stille sig selv, eller en anden, til rådighed forud for vores løb i foråret, ved at dele løbesedler ud i ugen op til, samt køre en oprydningstur på ruten når dette er afsluttet, eller senest dagen efter. Dette bliver koordineret af løbsudvalget. Såfremt man modtager en nøgle og ikke lever op til disse betingelser, vil man modtage en regning på 1.400,- svarende til det som det koster at træne i Scala New Life

Hvis man ønsker at modtage en nøgle på disse betingelser, kan man kontakte Tom Levå snarest, så vil han koordinere udlevering af nøgle.

Der vil snart komme et godt tilbud fra Scala New Life, om træning for dem som er i samme husstand som vores ryttere.



