



# Fotografen er på vej

## Sommertræning landevej, Hold 1

Kravet for at træne, er at man er aktivt eller passivt medlem af NBC. Man skal være U17. Efter aftale med træner kan U15 dog deltage, dette vil være en vurdering fra person til person, og der kan være tale om forkortet afstand, ligesom det ikke vil være hver gang man 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 er selv ansvarlig for, at kunne følge med i træningen. Såfremt man bliver sat, skal man selv kunne finde hjem.

Klubtræning skal foregå i klubbetøj.

Træningen foregår fra klubbens lokaler ved Jørgen Jensensvej 2 i Næstved. Der er træning hver onsdag fra 1615-1900. Indtil sommertid begynder, dog fra 1715-2000. Der er ikke tilmelding, man møder bare op.

Der vil blive kørt på en fast rute, hvor der vil være indlagt forskellige intervaller. Mellem intervaller bør de fleste kunne følge med, mens der under intervaller vil være stor spredning. Der er opsamling efter hvert interval.

Ruten vil være Tustrup sø rundt, og der vil være mulighed for at slutte sig på og køre fra på ruten. Ruten er mellem 70-90 km.