



Tune IF Cykel Motion

Vinternyt

I skrivende stund er det den 4. februar, det vil sige at om præcis to måneder starter sæsonen på landevejen. Det er næsten ikke til at forstå, der er frostgrader udenfor og delvist hvidt. Men så alligevel. Vi er jo ikke stoppet med at cykle og i dag har vi været ca. 9 personer ude på MTB. Som jeg efterhånden har skrevet mange gange, går det fint med MTB. Det er meget svingende hvor mange der kommer fra gang til gang, men det er rigtig dejligt at vi har fået medlemmer som vi aldrig tidligere har set. Vi vil helt klart blive ved med MTB og håber at vi over tid kan få endnu flere med, så vi får mulighed for at dele os op i flere niveauer.

Derfor vil vi opfordre til at I alle spreder budskabet om MTB i Tune Cykel Motion. Vi vil også se på om der er basis for at fortsætte MTB i sommersæsonen. En ting som er rigtig positivt er, at vi efter hver tur slutter af i klubhuset med en kop kaffe og en snak om alt mellem himmel og jord. Det kan være, at vi også kan gøre noget tilsvarende til sommer....



TCM Vinter Cup

Vi har nu kørt to afdelinger af vintercup, enkeltstart og bjergetape. Fælles for begge løb er at der bliver gået til stålet. Der bliver trådt mange watt og at dømme efter diverse lyde vil jeg mene at folk yder hvad de kan. Ud fra de meldinger vi har fået indtil videre tror jeg godt I kan regne med at vi vil gentage vintercuppen til næste år, men meget mere om det meget senere. Efter hver afdeling mødes vi i klubhuset til en lille bid mad og en sodavand og vender dagens strabadser. Det er super hyggeligt og vi håber at kunne lokke endnu flere med næste år.

Kost og motion

Den 27. februar inviterer vi igen til klubaften og denne gang får vi hjælp fra DGI til at afholde aftenen. Overskriften er "Kost og træning - optimer din cykelform" Herudover vil der være mulighed for at prøve cykeltøj fra vores leverandør, hvis der er behov for at få suppleret garderoben.

Uddrag af tekst fra DGI

Som idrætsudøver er det vigtigt at vide hvad, hvor meget og hvornår man skal spise for at kunne få det bedste udbytte af sin træning og levere den bedste præstation.

Tilmelding sker via dette [link](#).

Er der en turlleder gemt i dig?

Går du og tænker at det kunne jeg måske godt være interesseret i, så kontakt Henrik på cykelmotion@tune-if.dk for at høre nærmere. Tur-lederne er med til at gøre vores ture til dejlige oplevelser rundt omkring i den danske natur. Du skal planlægge en tur cirka 1 gang pr måned fra April til September (dog ikke i Juli). Vi kan altid bruge netop dig, uanset hold.

Vigtige datoer

NU Husk det er tid at betale kontingent for 2018
27/02-2018 DGI Kost og Træning. Optimer din cykelform