

Kære klubmedlemmer.

Det er med stor fornøjelse, at cykelklubben tager hul på en ny sæson med en spændende klubaften i februar måned.

Den løber af stablen

Mandag den 22. februar 2010 kl. 1930
i fællesrummet Skovfløjen på Frederiksborg Byskole,
Carlsbergvej 13, 3400 Hillerød.



Via gode klubmedlemmer er det lykkedes Landevejsudvalget at få **fysioterapeut Dorthe Nielsen**, der ses længst til venstre ☺, til at komme og holde foredrag med udgangspunkt i nedenstående overskrifter:

- 1. Forebyggelse ifht. cykelskader - sidde stilling under træning/løb, overbelastning af f.eks knæ.*
- 2. Akutte cykelskader - hvad gør jeg, når uheldet er ude, og især de næste 2-3 døgn.*
- 3. Styrke, smidigheds- og balanceøvelser, som kan være nyttige for en cykelrytter.*

Dorte har bl.a. tidligere været fysioterapeut i såvel Team Danmark som FCK håndbold, og er nu ejer af ProAlign, der tilbyder fysioterapeutisk behandling.

Se meget mere på www.proalign.dk

Deltagerbetaling (på selve aftenen): **20 kr. pr. person.** Til gengæld er klubben vært med en øl/vand efter eget ønske.

Hvis jeg får fat i den pågældende DVD, så afsluttes aftenen med TV 2's udsendelse om 6 unge mennesker fra Oure Idrætshøjskole, der kørte La Marmotte 2009.

Mød op og få en hyggelig aften sammen med dine klubkammerater. Medbring også gerne kaffe og kage - gerne så meget, at du kan dele ud ☺.

Håber vi ses.

På Landevejsudvalgets vegne, Søren Kjær-Nielsen.

