



Kære medlemmer.

Så er det tid til **sidste klubaften i denne omgang**, men ikke mindst en rigtig vigtig en for os alle. Den afvikles

Mandag den 15. marts 2009
Kl. 1930
på Byskolen i
fællesrummet i Skovfløjen.



Hvor vi bare glæder os, til sneen er væk – så ser vi sikkert også Claus ☺.

Trænerne for sæsonen 2010 for henholdsvis hold/gruppe 1, 2 og 3 præsenteres og fortæller overordnet om deres planer og tanker for træningen i den kommende sæson.

Efterfølgende vil der være et

indlæg fra Nordic Sportscenter ved konsulent Michael Smith Larsen.

Michael's speciale ligger indenfor ernæring og fysisk aktivitet, som han bruger til at foretage fysiske tests, samt vejlede i ernæring og træning. Michael er selv aktiv cykelrytter på eliteplan, hvorfra han har mange års erfaring med træning og konkurrence på højt plan.

Kom og hør mere om mulighederne for bl.a. laktattest, bikefit (personlig indstilling af cykel til et helt fantastisk tilbud) m.m.. Se evt. mere på www.nordicsportscenter.dk

Om computerteknikken vil, så **afsluttes** aftenen **med** en appetitvækker til året store mål for mange, **motionscykelløbet La Marmotte.**

TV 2 fulgte 6 instruktører fra Oure Idrætshøjskole og deres kamp mod de mange højdemeter i 2009.

Har du lyst til at bage en kage til denne aften, så giv mig besked. Så skal jeg nok lave kaffe/te til os alle.

På Landevejsudvalgets vegne,
Søren Kjær-Nielsen.