

# MTB udvalget indbyder til holder klubaften:

Mandag 5/ 10-09 kl. 19.30 i biblioteket på Byskolen.

MTB og landevejs rytter Benjamin Justesen holder foredrag om mtb træning, som varer 1 time 30 min.

Han kører på Team T-bikes er dansk mester i mtb maraton 2009 og læser til dagligt idræt på Københavns universitet. Derudover vejleder han elite ryttere omkring træning og ernæring.

Entre koster 25,- og så får man 1 øl eller vand

Se mere her om Benjamin Justesen:

<http://t-bikes.dk/team-t-bikes/om-teamet/benjamin-justensen>

