

## KOM I GANG

Hvis du har fået lyst til at cykle med os kan du sende en mail til [dameudvalg@cchillerod.dk](mailto:dameudvalg@cchillerod.dk) så kan vi sammen aftale hvordan du starter ud på cyklen og vi vil tage godt imod dig til træningen. Du er naturligvis også velkommen til selv at møde op til fællestrening, hvis du ikke har brug for så meget hjælp. Eller du kan dukke op til den tidligere omtalte informationsaften.

## PRISEN

Kontingent voksne kr. 450,- børn under 17 år kr. 250,- eller hele familien på samme adresse kr. 1.000,- pr. år.

## ADRESSEN

CC Hillerød holder til på Byskolen, Carlsbergvej 13, Hillerød. Der starter og slutter al træning, og vi har omklædning, bodybikrum med 21 cykler samt et lille klublokale. Derudover har vi et stort klublokale i Alsønderup, som vi bruger til fællesarrangementer. Se mere på [www.cchillerod.dk](http://www.cchillerod.dk)



Vi ser frem til at se dig!

# Piger cykler også!



Har du lyst til at cykle med?

## CC HILLERØD

Kan du li' at cykle og har lyst til nogle sjove og hyggelige timer sammen med andre motionister, så er cykelklubben CC Hillerød helt sikkert noget for dig!

Vi er en klub på 350 medlemmer med stor bredde og plads til både elite og motionsryttere. Der er forskellige holdinddelinger, når vi træner, så der vil altid være et hold som passer til dig og dit ambitionsniveau. Vi har aktive piger på cyklen fra 8 – 74 år, så alle er velkomne.



## TRÆNING

Træningen foregår i sommer halvåret tirsdag og torsdag fra kl. 17.15 fra skolegården på Byskolen, Carlsbergvej 13 i Hillerød. Har du har tid og lyst til mere er der i weekenderne også mulighed for forskellige ture rundt omkring i den Nordsjællandske natur.

Du skal ikke være nervøs for at komme og prøve at køre med – du bliver aldrig efterladt på en tur! Der bliver altid ventet, og har du en punktering eller anden defekt bliver du hjulpet. Til alle træninger vil der være en træner tilknyttet de enkelte hold, som er ansvarlig for dagens træning.

## KOM OG HØR MERE!

Vi vil så gerne have flere piger i klubben, som har lyst til at deltage i de mange aktiviteter der foregår gennem året.

Derfor indbyder vi til informationsaften **onsdag d.4. maj 2011 kl. 19-21** på Byskolens bibliotek, Carlsbergvej 13, her kan du møde andre piger i klubben, som vil fortælle hvordan det er at være medlem af CC Hillerød både som motionist og som eliterytter.

Uanset om du blot har lyst til et par timers hyggeligt samvær på cyklen én gang om ugen, kunne tænke dig at deltage i forskellige løb sammen med andre piger eller har lyst til at prøve kræfter som licensrytter, vil vi meget gerne se dig.

Tilmelding er ikke nødvendig men du er meget velkommen til at sende en mail til [dameudvalg@cchillerod.dk](mailto:dameudvalg@cchillerod.dk) så vi kan lave kaffe nok!

**Mandag d.9. maj kl. 17.15 til 19.15** er der fællestræning for alle piger. Vi kører samlet af sted fra Byskolen, men opdeler måske i nogle små hold undervejs. Du for mulighed for at møde trænerne og de andre piger i klubben, som vil sørge for at turen bliver god for alle.