



Har du lyst til at dyrke cykelsport

Amager Cykle Ring's børn- og ungdomsafdeling er for piger og drenge i alderen 9 til 17 år, som gerne vil prøve kræfter med cykelsporten. Amager Cykle Ring har en af landets største B&U afdelinger og lang tradition for at arbejde udviklingsorienteret med unge mennesker i cykelsporten på alle niveauer.

- Vi har flere trænere tilknyttet
- Vi har ugentlige fællestræninger
- Vi afholder klubmesterskaber i linjeløb og enkeltstart
- Vi er med på distriktets årlige træningslejr i Næstved sammen med de andre cykelklubber
- Vi deltager i klubbens store træningslejr i Kalundborg sammen med alle de voksne ryttere
- Vi deltager i cykelløb i vores respektive pige- og drengeklasse i U11, U13, U15, og U17
- Vi har særlige klubbture for B&U til hele landet
- Vi har plads til alle og passer på hinanden
- Vi spiser sammen efter træning en gang om ugen, hvor forældrene skiftes til at lave lækker mad
- Vi lægger vægt på sikker og skal altid passe på os selv, hinanden og dem vi møder
- Vi har masser af låncykler, så man som ny ikke behøver købe en cykel fra starten

Læs mere på www.ny.amagercr.dk/ny-rytter/



Kom til intro-aften i Amager Cykle Ring

Ønsker du at høre mere om mulighed for at dyrke cykelsport, hold vi intro-aften for børn og unge der kunne tænke sig at prøve kræfter med cykelsporten.

- Torsdag d. 30/9 kl. 18.45
- Torsdag d. 14/10 kl. 18.45

Det foregår i vores klubhus på Saltværksvej 56. 2770 Kastrup

Tilmelding på: laursen_anders@hotmail.com



HAR DU LYST TIL AT GÅ TIL CYKLING?

Så ved vi, hvor du skal starte...

Sig til din mor eller din far, at du har hørt om en sej klub, der ligger i Rødovre. Den bor i et stort rødt klubhus på Jyllingevej med en masse cykelryttere indeni.

Alt, hvad du behøver, er:

- Ring til klubbens træner Claus Morsø på 2026 1560
- Mød op en mandag kl. 17 ved klubhuset på Jyllingevej 128
- Medbring en cykel og 1 stk. voksen første gang

Resten skal vi nok sørge for. Klubben har også et par låncykler. Med tiden får du måske også lyst til at anskaffe dig en klubtrøje, så du ligner de andre. Men det er ikke afgørende. Vi tager et tråd ad gangen. I CK Fix Rødovre lærer du at cykle sikkert i felt, blive bedre teknisk og naturligvis at køre stærkere. Og så har vi det smaddersjovt!

Vi træner typisk to gange om ugen i lokalområdet, gerne på stier og bilfrie områder. Vi er en klub for alle piger og drenge – fra 9 år og opefter. Vi morer os, får pulsen op og har faktisk lige siden 1914 udklækket nogle af landets bedste landevejsryttere. Vores fokus er at gøre børn og unge fortrolige med cykling og give dem lyst til mere.

Om vinteren er der mulighed for at køre på cykelbanen i Ballerup eller deltage i klubbens crosstræning i al slags vejr. Mere information om det alt sammen kan du få hos træner Claus Morsø på tlf. 2026 1560.

SES VI? JA DA!

RING TIL CLAUD!



**BØRNE
TOUR!**



NBC byder velkommen til landevejscykling

Hos *NBC Frederikshavns Cykelklub* ønsker vi at give noget af vores store glæde ved cykling videre til børn og unge i Frederikshavn og omegn. Landevejscykling er både en spændende, udfordrende og krævende sportsgren, men også en meget social og utrolig sjov sportsgren. Derfor har vi besluttet, at vi vil opstarte en ny ungdomsafdeling i klubben, og er du fyldt 9 år er du inviteret med til at deltage.

BørneTour kommer til Frederikshavn lørdag 14. august, og i forlængelse af dette tilbyder vi et opstartsforløb på fire gange, hvor du kan snuse lidt til, hvad det vil sige at dyrke landevejscykling i en cykelklub. Det foregår med start ved FFK-centeret Flade Engvej 8 kl 17:00.

I løbet af de fire træningsgange vil vi have fokus på følgende:

- Trafiksikkerhed.
- Tekniktræning
- Køre 2 og 2
- Grundtræning – cykle en tur på 15-20 km.
- Spurttræning.
- Sjove oplevelser og sammenhold

Hvor meget træner vi?

"Rigtige" cykelryttere træner ofte hver eneste dag. Så meget træner vi ikke 😊. Vi mødes én gang om ugen, startende med d. 18 august kl. 17.00, hvor der kort vil være en introduktion, hvorefter vi vil køre en lille tur og er hjemme igen kl. 18.00. Hvis du ikke kan komme til den første tur er du stadig meget velkommen ugen efter 😊.

Udstyr

Der er ingen grund til at starte med toptunet udstyr. Du kan bruge din almindelige cykel og noget fornuftigt træningstøj første gang. Husk hjelm og drikkedunk. INGEN cykler uden hjelm i NBC. Hvis man som forældre har lyst til at cykle med må man gerne det, men skal naturligvis også bære hjelm. Vi arbejder på at indkøbe racercykler til børn og unge som det vil være muligt at låne.

Hvordan kommer jeg i gang?

Man kan nøjes med at tilmelde begivenheden på facebook og møde op på dagen. Man er også meget velkommen til at kontakte træner Mads Søndergaard Jensen på telefonnummer 40 55 78 66 og stille ham alle de spørgsmål man måtte have. Derefter møder man op ved FFK-centret onsdag d. 18 august. Den første dag vil Mads være der allerede fra kl 16:30 hvor man også kan komme og stille spørgsmål. Vi starter kl 17:00 præcist.

Hva' koster det så?

Man skal være klar til at betale med lidt sved, store smil og gode oplevelser 😊.

Vi håber at se rigtig mange til denne første opstart af ungdomscyklings i Frederikshavn - vi glæder os rigtig meget!

Det bedste hilsener NBC Frederikshavns Cykelklub.



Intro til MTB – Holbæk Cykelsport

Holbæk Cykelsport er med til at arrangere et MTB medaljecykelløb fredag d. 13. august, hvor man kan deltage uanset niveau.

Fra d. 26. august og hver torsdag frem til 16. september vil Holbæk Cykelsport gerne invitere alle MTB-interesserede unge i alderen 7-15 år ind til et 4 ugers "introforløb". Du behøver ikke at have deltaget i medaljeløbet for at komme, og vi garanterer at alle kan være med - vi er også næsten sikre på at du får en rigtig sjov oplevelse ;-)

Hvis du er interesseret i at være med, kan du tilmelde dig via Holbæk Cykelsports facebookside under begivenheder:

<https://www.facebook.com/groups/154497583298/events>

Hele introforløbet vil være gratis!

Vi vil gerne mødes med alle forældre inden introforløbet!

Tirsdag d. 24. kl. 17-17.45 i Sportsbyen (lokale VIP4)

Her vil vi snakke lidt om, hvad der skal ske de kommende 4 uger, hvad ungerne kan forvente og hvad vi forventer af dem og jer som forældre. I får også info om klubben, MTB-afdelingen og medlemskab. Vi kommer også omkring udstyr og sikkerhed (tøj, cykel, hjelm osv.).

Klubben har ikke i øjeblikket et tilbud til de yngste, men hvis introforløbet er en succes, og der viser sig interesse vil vi sammen med jer arbejde på at få stabet et permanent tilbud på benene.

Kender du nogen andre som vil være med? Så prik til dem, så vi får så mange som muligt ud på MTB!



Har du spørgsmål kan du kontakte os på mtb@holbaek-cykelsport.dk

Med venlig hilsen - MTB ungdom - Morten Sørensen, Anders Kolpen og Simon Juhl



VIL DU PRØVE AT GÅ TIL CYKLING?

I AALBORG CYKLE RING ARRANGERER VI 4 GRATIS BEGYNDERTRÆNINGER FOR BØRN OG UNGE OG VI HÅBER PÅ AT SE DIG!

HVAD KAN DU FORVENTE?

Fra torsdag den 9. september kl. 17:00-18:00 og 4 torsdage frem, inviterer Aalborg Cykle-Ring alle børn i alderen 9-13 år ind til et 4 ugers "introforløb" i klubben. Hvis du er forhindret i at være med fra start, så er du også meget velkommen til at støde til senere i forløbet. Hvis du er 8 år og rigtig gerne vil være med, så er du også velkommen. Sørg blot for at tage en af dine forældre med på hjul.

Fokus vil være på leg, teknik, sikkerhed og selvfølgelig skal der cykles en tur ☺. Farten og distancen sættes så alle kan være med. Det er vigtigt at skabe en forståelse af sammenhold og fællesskab i gruppen af unge, så alle kan deltage og have en god oplevelse uanset hvilket niveau man er på og hvilket udstyr man har.

Alle deltagere i forløbet bliver tilmed inviteret med til Aalborg Cykle Rings årlige klubmesterskab lørdag 9. oktober med efterfølgende grill og hygge for både børn og forældre.

UDSTYR

Der er ingen grund til at starte med toptunet udstyr. Du kan bruge din almindelige cykel og noget fornuftigt træningstøj første gang. Men du kan også låne en racercykel fra klubben, hvis du har lyst til at prøve sådan en. Kontakt Carla Smink, formand@aacr.dk hvis det har interesse. Cyklerne lånes ud efter "først til mølle"-princippet.

Cykelhjelme er obligatorisk og husk drikkedunk med lidt vand eller saft
Forældre er også velkommen til at cykle med.

PRIS

Det er gratis at deltage ☺! Og det er også gratis at låne en racercykel, hvis man ønsker dette.

HVOR OG HVORNÅR

Mylius Erichsens Vej 165a (<https://goo.gl/maps/zBuY3kL59pivZtqd7>)

Kl. 17:00 – 18:00 – kom gerne i god tid så vi kan klare evt. praktiske og tekniske udfordringer inden kl. 17.

Spørgsmålene kan være mange – tøv ikke med at kontakte AaCR v. Carla Smink, formand@aacr.dk



VIL DU GÅ TIL CYKLING?

SÅ KOM TIL BEGYNDERFORLØB I VÆRLØSE-FARUM CYKLEKLUB!

Værlose-Farum Cykleklub inviterer til begynderforløb, hvor interesserede børn og unge fra 8 år og opefter kan prøve kræfter med cykelsporten!

Begynderholdet starter op tirsdag den 14. september 2021 kl. 17.00 foran vores klubhus ved Hangar 2 på Flyvestation Værlose. Begynderholdet kører tirsdag og torsdag kl. 17.00 fra klubhuset til og med torsdag den 23 september. Hvis du er forhindret i at være med fra start, er du meget velkommen til at støde til senere i forløbet!

Begynderholdet er åbent for alle på 9 år og opefter. Cykelhjelm er obligatorisk, og så ser vi gerne, at man har lappegrej/slange samt evt. vand med. Farten og distancen sættes, så alle kan være med. Alle typer cykler er velkommen, men fanger man interesse for at køre på racercykel, har klubben cykler, der kan lejes mod et mindre gebyr. Forældre er også velkomne til at cykle med. Hvis du er 8 år og rigtig gerne vil være med, så er du også velkommen. Sørg blot for at tage en af dine forældre med på hjul!

I de mørke måneder – november til og med februar, kører vi i skoven på mountainbike – mest af alt for at have det sjovt. Det gør vi hver weekend skiftevis lørdag og søndag. Om onsdagen er der banecykkeltræning i Ballerup Super Arena for de, der har lyst til at prøve denne disciplin.

Spørgsmålene kan være mange – tøv ikke med at kontakte
B&U-træner Per Glottrup, tlf. 28 51 24 97
eller formand Pia Sys Michaelsen, pisymi@webspeed.dk, tlf. 40 98 00 65.





Vejle Cykel Klub

Vil du prøve at gå til cykling?

Har du kørt BørneTour og synes du det var sjovt? Og har du måske lyst til at prøve at gå rigtig til cykling?

I Vejle Cykel Klub løber passionen for cykelsport i vores årer, og vi vil gerne give denne passion videre til de kommende generationer.

Derfor har vi lavet et særligt opstartsforløb i cykling, til dig som synes det er sjovt og gerne vil prøve det lidt mere af. Det er gratis og uforpligtende og du må komme på lige præcis den cykel du har

Forløbet består af 3x cykeltræning tirsdage kl. 17:00 – 18:00 med start og slut fra vores klublokaler. Her træner vi lidt basale cykelfærdigheder, forskellige tekniske elementer, lærer lidt om trafiksikkerhed og om at køre i gruppe og ikke mindst kører vi lidt cykelløb for sjovt. Forældre må meget gerne deltage "i baggrunden" 😊.

Det er IKKE et krav af man kan deltage første gang eller alle gange.

Vi træner følgende dage:

- Tirsdag D. 21. september
- Tirsdag D. 28. september
- Tirsdag D. 5. oktober

Mødested: Damhaven 12, 7100 Vejle, Danmark.

Tidspunkt: 17:00-18:00 (kom gerne lidt før – særligt din første gang)

Aldersgruppe: 7-15 år

Alle øvrige spørgsmål kan rettes til vores ungdomstrænere:

Michael Guldhammer: michaelguldhammer@hotmail.com

Thomas Guldhammer cwkguldhammer@gmail.com

På forhåbentligt gensyn,

Vejle Cykel Klub



VELKOMMEN TIL NYE CYKELRYTTERE I NÆSTVED BICYCLE CLUB

NBC - Hvem er vi.

Næstved Bicycle Club er en cykelklub for både børn (fra det år man fylder 9 år) og voksne, som har lyst til at cykle. I klubben kan der prøves kræfter med cykelløb, medaljeløb eller licensløb med andre cykelryttere på såvel danske som udenlandske landeveje.

Vores klubhus ligger på Jørgen Jensens Vej 2, 4700 Næstved.



Hvuger sommer efter ude



Stedfortræning

Træningsstider sommer.

Tirsdag kl. 16.30, for hold 2 & 3. (Her nye ryttere træner med)

Onsdag kl. 17.15, for hold 1. (Meget rutinerede ryttere, primært fra 15 år og opover)

Torsdag kl. 16.30, for hold 2 & 3. (Her nye ryttere træner med)

Træningen starter fra klubhuset. Trænerstaben tildelede cykelrytteren det hold, der passer efter alder og erfaring.

Når vi er ude på landevejen, træner vi i at køre i et felt, ligge rigtigt i vindretningen samt, at ligge på hjul. Der køres forskellige køreteknikker såsom ruteskift og paradekørsel. Derudover trænes der i enkeltstart og intervalltræning.

Træningsstider vinter.

Søndag kl. 9.30 cykler U11 – U15 Mountainbike i skoven, U17 og opover kører landevej på racercykel.

Cykeltræning på banen i Ballerup og/eller Odense. Flere NBC ryttere træner på banen. NBC kan vejlede og hjælpe, men derudover er det uden NBC træner.

Biking ugentlig i Happy2Fitness.

Derudover er fitness træning mulig for aktive licensryttere over 15 år.



Konkurrence er rigtig god vintertræning

Låncykler / cykeludstyr.

En cykel og en cykelhjelme er en forudsætning, for at du kan deltage i træningen. NBC kan tilbyde både racer- og MTB låncykler i klubben, som kan lejes for en sæson ad gangen.

Derudover er det en god ide at have cykelbukser, cykelhandsker, en ekstra slange, pumpe, drikkedunk med vand samt identifikation med navn, adresse og CPR nr. med. Det er vigtigt, at både du og din cykel er klar, når du kommer til træning. Cyklen skal have det rigtige

dæktryk, kæden skal være smurt og bremsene skal fungere optimalt. Der skal være indlæg i dækkene, så vi undgår for mange punkteringer.

Når vi træner er der altid en voksenrytter, der hjælper til ved defekt. Der er aldrig nogen som bliver efterladt alene derude. Vi sætter trafiksikkerheden meget højt.

Cykelløb.

NBC afholder klubmesterskab hen over sommeren for alle aktive og ressource medlemmer.

Derudover afholder Dansk Cykel Union (DCU) i samarbejde med cykelklubberne 2 typer cykelløb:

- Medaljeløb fremme og tilbage (alle ryttere har stille og den fremste)

Inddeling af cykelryttere.

Der køres i følgende klasser når der køres cykelløb:

- U11 9-10-årige (det år du fylder 11 er du U13 rytter hele året)
- U13 11-12-årige (det år du fylder 13 er du U15 rytter hele året)
- U15 13-14-årige (det år du fylder 15 er du U17 rytter hele året)
- U17 15-16-årige (det år du fylder 17 er du juniorrytter hele året)
- Junior (U19) 17-18-årige (det år du fylder 19 er du seniorrytter (U23) hele året)

Flere i cykelsporten.

Piger / kvinder er også velkomne i NBC. De er delt op i U11P, U13P, U15P, U17P og SeniorPiger.



VIL DU GÅ TIL CYKLING?

INFOMØDE OMKRING OPSTART I HVIDOVRE CYKLE KLUBS B&U-AFDELING

Hvidovre Cykle Klub inviterer børn, unge og forældre til infomøde i klubben på Hvidovre Enghavevej 2 tirsdag den 31/8 kl 17:15, hvor vi fortæller om, hvordan man kommer i gang som B&U-cykelrytter i Hvidovre CK.

- Hvilken cykel og tøj har jeg behov for, og hvad kan jeg låne i klubben?
- Hvornår er der træning og andre aktiviteter i klubben?
- Hvordan og hvor meget skal jeg træne?
- Hvordan kommer man til cykelløb?
- Hvordan kan mine forældre hjælpe mig i gang bedst muligt?

Spørgsmålene kan være mange, og vi står klar med svar, og med kaffe og kage.

Deltagelse er helt uforpligtende og vi glæder os til at møde jer!

Spørgsmål kan rettes til
B&U træner
Johnny Hansen
jshansen67@gmail.com
25598456



Strandmarkens Fritidscenter, Hvidovre Enghavevej 2, 2650 Hvidovre



HERNING CYKLE KLUB
Anno 1937

Introforløb i cykling med Herning Cykle Klub

Synes du det var sjovt at deltage i BørneTour og vil du gerne prøve mere cykling? Eller måske synes du bare cykling er sejt og sjovt?

I Herning Cykle Klub laver vi et gratis introduktionsforløb i cykling, og det foregår i helt sikre rammer på Herning Messecenters Ungskueplads.

Introforløbet er for alle i alderen 6 til 13 år og forløbet kører fra tirsdag d. 7/9 til sæson afslutningen d 5/10.

Træningstider & hold

- Hold 1: 6-9 år, tirsdage fra kl. 17:30-18:30
Basal cykeltræning, med stor fokus på grundlæggende teknik.
- Hold 2: 10-13 år, tirsdage fra kl. 17:30-19:30
Rytterne indgår i den alm. cykeltræning, hvor der er stor fokus grundlæggende teknik, og niveau inddelt cykeltræning.

Mødested

- Kaj Zartowsvej, port 13

Yderlig information:

Henrik Bredtoft Jakobsen, Tlf: 29221547



Handelsbanken



CRAFT

V85.DK

ACTONA
COMPANY



POUL SAND APS



REVISION LIMFJORD



home
HERNING



Fra Tirsdag 31/8

VIL DU GÅ TIL CYKLING?

SÅ KOM TIL BEGYNDERFORLØB I GREVE CYKLE CLUB!

Greve Cykle Club inviterer til begynderforløb, hvor interesserede børn og unge fra 8 år og opefter kan prøve kræfter med cykelsporten!

Begynderholdet starter op tirsdag 31. august kl. 17 ved klubhuset på Vårgyvelvej 2F, 2690 Karlslunde. Fra uge 36 og frem, vil begynderholdet køre tirsdag og torsdag kl. 17 fra klubhuset - i første omgang til og med torsdag d. 23. september. Hvis du er forhindret i at være med fra start, så er du også meget velkommen til at støde til senere i forløbet:-)

Begynderholdet er åbent for alle på 8 år og opefter. Cykelhjelme er obligatorisk og så ser vi gerne at man har lappeslag/slange samt evt. vand med. Farten og distancen sættes så alle kan være med. Alle typer cykler er velkommen, men fanger man interesse for at køre på racercykel, så har klubben cykler, der kan lejes mod et mindre gebyr. Forældre er også velkommen til at cykle med. Hvis du er 8 år og rigtig gerne vil være med, så er du også velkommen. Sørg blot for at tage en af dine forældre med på hjul:-)

Spørgsmålene kan være mange - tøv ikke med at kontakte

B&U-træner Bjørn Kähler, 22 12 84 85 eller Tommy Cramer, tcramer@email.dk, Tlf 2529 3842



10-15 år

BARN-FORÆLDER CYKLING

I CYKLE KLUBBEN KRONBORG



Er du mellem 10 og 15 år og vild med at cykle? Så tag mor eller far med på hjul, og mød op til barn-forælder introforløb i CK Kronborg på lørdage i maj måned.

Alle er velkommen og alle bliver taget godt imod - uanset om du og din forælder kører hurtigt, langsomt eller et sted midt i mellem. Kom på din almindelige cykel eller lån en af vores låne-racercykler (i begrænset omfang). Vi kører nogle korte hygge-ture, laver nogle sjove cykelaktiviteter og drikker en sodavand bagefter.

CK Kronborg, Gefionsvej 63, 3000 Helsingør

Lørdag 8/5 kl 10-12

Lørdag 15/5 kl 10-12

Lørdag 22/5 kl 10-12

Lørdag 29/5 kl 10-12

(Kontakt Flemming og kom 9:30, hvis du vil låne en racercykel)

Tilmeld dig på
www.ckkronborg.dk

Ved spørgsmål kontakt B&U-træner
Flemming Lind Rasmussen
tlf.: 40 26 83 38
mail: lindrasmussen@gmail.com

