



# Bli med å sykle ute !

Utesesongen har begynt for sykkelfolket. Vi på TREN henger oss på bølgen, og flytter to av timene utendørs.

## **TREN Moa: Spinn 90, tirsdager kl 18.15 ( Starter ute 27. April)**

Utgangspunktet vil være TREN Moa. Hvor turen går vil variere. Dette oppdateres på timeplanen på nettet..

De mest erfarne kan her slå følge med Ålesund Sykkelklubb. De starter fra samme sted. Vil du ta det roligere, heng deg på gruppe som kommer bak. Bruk den sykkelen du vil, hybrid, landevei eller terreng sykkel. Turen går på asfalt og evt. lette grusveier. Ikke vær redd for å delta. Vi lager flere puljer om det blir forskjellig nivå. Ved stygt vær så blir vi inne.

**Instruktører: Sindre og Per Trygve**

**Varighet: ca. 90min.**

OBS! De som ikke blir med ut, gis muligheten til å sykle til DVD i spinnsalen

## **TREN Ålesund: Birken spinn 120, torsdager kl 18.30 ( starter ute 6. Mai )**

Treningen vil ha oppmøte ved Austrem til samme tid. Utgangspunktet vil være lysløypa på Emblem.

Det er på tide å flytte oss ut og gjennomføre det vi har trent på i praksis. Skal du delta på Birken vil du med dette få et bedre grunnlag til Fredagsbirken den 27. august eller Birkebeinerrittet den 28. august .

Her forutsettes det at det brukes terrengsykkel, og terrengtreningen vil foregå sammen med Ålesund Sykkelklubb. Vi vil uansett sykle i flere puljer etter nivå.

Sykkelturen går opp til Austremsætra om bra vær. Skulle det bli dårlig vær, sykler en ikke hele løypa. Vi finner alternativ og kjører teknikktraining osv.

**Instruktør: Arne Ove**

**Varighet: ca. 120 min**

Håper dere synes dette høres spennendes ut. Tror du ikke formen er bra nok - ikke tenk på det. Den er bra nok! ☺

**Bli med oss på TREN ut!**

**Vi gleder oss ☺**

Sjekk linken til Ålesund sykkelklubb: [www.aalesundsykkelklubb.no](http://www.aalesundsykkelklubb.no)