



November 2004

## Sista söndagsrundan för i år

Nu på söndag, den 14 november, kommer sista söndagsrundan för året att köras. Under hösten har det varit en otrolig aktivitet på söndagsrundorna med runt tjugo deltagare varje runda, trots regn och rusk.

Sista rundan var tänkt att ha samma sträckning som Hisingen Runt, men eftersom Fars Dag infaller på söndag så kommer vi att korta av rundan en aning och istället köra en kort runda på cirka två timmar.

Efter rundan kommer det serveras landgång, öl, tårta och annat gott i klubblokalen för att fira den otroliga aktiviteten som har varit. Under fikan efter rundan kommer också de bilder som har fotograferats under säsongen visas.

Start 10.00 från klubblokalen.

---

## Stor ökning av antalet medlemmar

Lasse, vår medlemsansvariga, meddelar att klubben har haft en otrolig ökning av antalet medlemmar. Bara under de fyra senaste månaderna har vi ökat med över 30%, vilket gör att vi idag är 135 medlemmar mot 100 vid årsskiftet 2003/2004.

Den tydligaste effekten av denna ökning är att det nu är full fart på alla träningstillfällena med massor av glada cyklister. För det mesta delar vi upp oss i olika grupper som kör i olika farter med en aning olika sträckningar, vilket leder till att de olika grupperna kommer fram samtidigt till fikaställena längs rutten och i mål.

---

## Försäljning av klubbkläder

Efter söndagsrundan den 14 november kommer det finnas möjlighet att köpa klubbens cykelkläder. Än finns det tröjor, byxor, ben- och armvärmare och strumpor kvar till försäljning.

## Månadsträff december

### - "Pulsträning och energi"

Decembers månadsträff den 1 december låter riktigt spännande. Vi kommer få föreläsningar om pulsträning och vad kroppen behöver för energi när vi är igång på cykeln.

18.30 – 19.00

**Polar Pulsskola** med Polar.

"Hur fungerar pulsklockor och varför är en pulsklocka en given träningskompanjon?"

19.00 – 19.30

**Fika**

19.30 – 20.00

**Enervitskola** med Enervit.

"Vad behöver kroppen innan, under och efter träning och framför allt **varför** den behöver det?"

Under kvällen får klubbens medlemmar **10% rabatt** på Polars och Enervits produkter.

Vi samlas vid **Cykelspecialisten på Mölndalsvägen, klockan 18.30**. Men kom gärna en stund innan och snacka med personalen i butiken om det är nåt du funderar på. Ni som var med vid sista månadsträffen hos Cykelspecialisten kommer säkert ihåg att det var lite svårt med sittplatser. Tag därför gärna med nåt skönt att sitta på.

Vill du komma på månadsträffen? Anmäl dig genom att ringa Suzanne Gadd och tala in på hennes telefonsvarare. Telefon 83 39 43.

---

## Träningsläger i Skåne

För närvarande håller man på att undersöka möjligheterna för ett gemensamt träningsläger i Skåne nästa år. Lägret kommer hållas 15-17 april i Tollarp, sydväst om Kristianstad.

Mer information om lägret kommer inom kort.