

Kick-off event for Cykelstafetten Spar Nord hos Autohuset Vestergaard

Dato: Lørdag d. 21. April

Sted: Autohuset Vestergaard, Nærum Hovedgade 1, 2850 Nærum

Program

- Kl. 10 Ankomst og velkomst
Kaffe og croissanter
- Kl. 10.15 Præsentation af Cykelstafetten Spar Nord v/arrangør Ole Egeblad
- Kl. 10.45 Få mest mulig ud af din cykling og forebyg din aldring v/Cykeltræner Bo Falck Hansen
Med Bo's foredrag vil du få fem helt håndgribelige værktøjer;
- Forstå hvilken træning der virker
 - Forbedre din iltoptagelse (kondital)
 - Spise mere fornuftigt - og måske tabe dig lidt!
 - Forebygge skader
 - Hvad skal du gøre for ikke at blive gammel før tid
- Bo Falck Hansen er Diplomtræner fra Dansk Idræts Forbund (DIF) og Elite og Talent træner i Holte MTB Klub. Bo har skrevet en PhD, der handler om lagring af sukker i muskler og har været ansat på Novo Nordisk i 27 år som forsker og beskæftiger sig til dagligt med muskler og aldring
- Kl. 11.30 Pause med præsentation af Cykelstafetten Spar Nord's cykelsponsor Pronghorn's 2018 program. Pronghorn medbringer testcykler som man kan prøve.
- Kl. 12.00 Briefing om dagens cykeltur v/ Ole Egeblad og Bo Falck Hansen
- Kl. 14.00 Cykeltur med lidt træningsøvelser – ALLE kan cykle med, både de hurtige og de knap så hurtige – ca. 2 timer
Vi skal bl.a. en tur op ad Geels Bakke og se, hvor Cykelstafetten afvikles og vi skal prøve nogle af de øvelser og intervaller som Bo Falck Hansen præsenterede
- Kl. 14 Tilbage hos Autohuset Vestergaard hvor der serveres lidt godt at spise samt kølige forfriskninger

Flere af Cykelstafetten Spar Nords partnere vil være til stede og vise deres lækre produkter og måske give nogle gode tilbud

Spørgsmål og kommentarer bedes rettes til Ole Egeblad / ole.egeblad@cykelstafetten.com

Tilmelding senest torsdag d. 19. April kl. 16.00 på mail til ole.egeblad@cykelstafetten.com

Med venlig hilsen

Ole Egeblad