

SCR nyhedsbrev

Ferien er (næsten) slut – nu kører vi igen!

Så er sommerferien ved at være forbi for de fleste – og det betyder, at vi igen ruller ud fra Iskælderdalen, klar til sensommerens cykeleventyr!

Opstart: **Tirsdag den 5. august kl. 17.30**

Som altid ligger ruterne klar på hjemmesiden – husk at hente dem ned til din Garmin, så vi alle kører den samme vej hjem 😊



Tour de France & smugtræning

Mens de fleste har nydt ferie og is, har der været gang i både smugtræning i Alperne og lange weekendture på hjemmebanen – stærkt!

Og så var der jo lige Touren... Vingegaard kæmpede som en sand kriger, men måtte bøje sig for endnu stærkere ben. Det har uden tvivl inspireret flere her i klubben – vi har i hvert fald set tempoet tage et nøk opad!

Nyt hold: til dig med diamanter i benene

Vi har bemærket, at Hold 1 har rykket sig gevaldigt – og derfor lancerer vi et nyt niveau:

◆ Hold 1+: Full gas – for de helt stærke

Det giver mulighed for bedre balance i grupperne og endnu mere træning på det rigtige niveau. Her er den opdaterede oversigt over holdene:

◆ Hold 1+: Full gas (+33km/h højt niveau)

● **Hold 1:** 30-32 km/t

● **Hold 2:** 28-30 km/t

● **Hold 3:** 26-28 km/t

○ **Hold 4:** op til 26 km/t

Uanset hvilket hold du kører på, gælder vores vigtigste regel stadig: Vi kører ud sammen – og vi kommer hjem sammen.

Sikkerheden kommer først!

Kommende arrangementer

Nyhed: Sommer-gravel om torsdagen

Vi lancerer et nyt tiltag for dem med hang til støv, skov og grus:

→ Første Gravel-tur: Torsdag den 7. august kl. 17.30 fra Iskælderdaalen

Ingen fast rute – de fremmødte planlægger sammen. Bare mød op med de brede dæk og godt humør!

Social Ride – lørdag den 23. august

Sæt kryds i kalenderen til vores Social Ride, hvor vi tager en hyggelig tur i vores hjemlige omgivelser. Vi lægger et roligt tempo og nyder fællesskabet – med et særligt kaffestop i hyggelige Vrads, hvor der er tid til både snak og kage.

Alle kan være med, og der er garanti for god stemning på landevejen. Mere info om rute, og starttidspunkt følger!

Tak til vores nye sponsor – Box2you!

Vi byder varmt velkommen til Box2you som vores nye websponsor for SCR Motion! De leverer smarte pakkebokse og fleksible leveringsløsninger – og nu støtter de også vores fællesskab på to hjul.

→ Tjek dem ud på box2you.dk.

Og husk at støtte dem, der støtter os.



God stil – også i tonen på landevejene

Vi cykler stærkt – men vi skal huske at holde den gode tone, både når vi ruller ud, og når der er lidt modvind i feltet. Der kan opstå situationer, hvor nogen punkterer, ikke lige har den på bakkerne, eller hvor tingene bare driller lidt. Vi har sikkert alle sammen prøvet det.

Men lige netop der, er det vigtigt, at vi hjælper hinanden – og ikke mindt taler ordentligt til hinanden. SCR er en motionsklub, ikke en eliteklub. Der er plads til alle uanset benform. Det handler om fællesskab, respekt og om at have det sjovt på cyklen.

Lad os huske på, at vi hjælper hinanden, også når det går op ad bakke – både bogstaveligt og i overført betydning.

Vi glæder os til august og september!

Sensommeren er noget af det bedste cykelvejr – så lad os få maks ud af det. Vi glæder os til mange gode ture med jer alle, uanset fart og erfaring. Vi ses i SCR-trøjen – klar til at træde i pedalerne!

Pedalhilsner,
Bestyrelsen i SCR Motion