Kick-off event for Cykelstafetten Spar Nord hos Autohuset Vestergaard

Dato: Lørdag d. 22. April
Sted: Autohuset Vestergaaard, Trianglen 4 6000 Kolding

Program

Kl. 10 Ankomst og velkomst m/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 med god træning og den rette indstilling af cyklen v/Bikefitter og coach **Mads Dellgren**

Med Mads´s foredrag vil du få tre helt håndgribelige værktøjer;
- Forstå hvilken træning der virker
- Forebygge skader
- Vær sikker på, at din cykel passer dig og er indstillet rigtigt

Mads Dellgren har i mange år arbejdet med kendte topryttere som har hjulpet med indstilling af cyklen – bl.a. Peter Sagan, Ivan Basso og den danske verdensmester i MTB; Simon Andreassen. Desuden har han lavet bikefit og træningsprogrammer til mange hundrede cykelmotionister

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 Mads Dellgren

Kl. 12.15 Cykeltur med lidt intervaller og træning for alle – ca. 2 timer
Vi skal bl.a. se, hvor Cykelstafetten Spar Nord afvikles og vi skal prøve nogle af de træningsøvelser som Mads Dellgren præsenterede

Kl. 14.15 Tilbage hos Autohuset Vestergaard hvor der serveres lidt godt at spise samt kølige forfriskninger

I forbindelse med bespisningen vil Ultra-cykelrytterne **Mads Frank** holde et indlæg om, hvad der motiverer ham og han giver gode råd om, hvordan alle kan sætte sig mål og sikre motivationen. Mads vil også cykle med på turen og give gode råd.

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

Cykelstafetten CC og RE SportEvent Group
Arrangører af Cykelstafetten Spar Nord og Carlos Sastre Classic
Ole.egeblad@cykelstafetten.com
www.cykelstafetten.com - https://www.facebook.com/cykelstafetten/ www.carlossastreclassic.dk