

Dragør Motions Cykel Klub

VI HAR ÅBNINGSLØB LØRDAG DEN 5. APRIL

DER SKAL KØRES I KORTE BUKSER.

Vi har booket Dragør FYSIQ center lørdag den 5. april hvor vi mødes kl. 10.45 til omklædning.

kl. 11.00 starter vi på den første del, opvarmning det er Claus som har 20 minutters hjemmevideo, synd for jer men lad ham nu, herefter holder vi en lille pause, hvor vi kan få lidt væske, så napper vi lige en gang rigtig biking, det er Johnny som køre den sidste 1½ time så i skal nok få pulsen lidt op.

Så er det tid til at få tørt den værste sved af og få væskedepoterne fyldt op.

Herefter tager vi på Nordre Tangvej 5 i Dragør, hvor vi skal have lidt mad og godt at drikke, hygge os og fortælle røverhistorier og om vores ambitioner for sæsonen.

Der vil desværre være en begrænsning deltagerantallet men vi vil gøre alt for at alle kan være med, så hvis du meget gerne vil med, skal du tilmelde dig hurtigt.

Tilmelding sendes til claus.brixmark@mail.dk senest onsdag den 02 marts.

DMCK giver tilskud til dagen men det kan godt komme til at koste lidt så put lidt kontanter i lommen.

Vi glæder os til at se jer
