

**Tid:** Vi træner tirsdag og torsdag kl. 16.30.

**Mødested:** LCC's klubhus på Carlshøjvej 6. Vi kører 2-3 timer, afhængig af alder og form og kører derefter tilbage til klubhuset.

**Trænere:** Alle trænere i LCC er selv tidligere eller nuværende cykelryttere og har stor erfaring i at træne børn og unge.

**Udstyr:** Du behøver ikke at starte med toptunet udstyr. Du kan sagtens bruge din almindelige cykel og træningstøj i starten, men husk cykelhjelme og drikkedunk!

**Forældre:** En del forældre kører med ind imellem. Alle er naturligvis velkomne. Den første mandag i hver måned kl. 19.00 afholdes klubaften for alle ryttere + forældre. Her er du og dine forældre også velkomne til at komme forbi og få en snak.

**Kontingent:** 400 kr. årligt.

**Interesseret:** Send en mail med navn, alder, adresse og telefonnummer til ungdomsformand Claus Peter Jensen på [bogu@lyngbycc.dk](mailto:bogu@lyngbycc.dk) eller mød op til træning tirsdag eller torsdag kl. 16.30

(Der tages forbehold for ændringer)

# Kan du lide at spurte?



Lyngby Cycle Club for børn & unge  
Carlshøjvej 6  
2800 Lyngby  
[www.lyngbycc.dk](http://www.lyngbycc.dk)



*Er du mindst 8 år, og kan du lide at cykle, så er Lyngby Cycle Club måske noget for dig.*

*Vi har en stor børne- og ungdomsafdeling og er godt i gang med at udvikle næste generation af cykelryttere.*

## Fart over feltet

*Landevejscykling er en spændende, udfordrende og krævende sportsgren. Vi træner gennemsnitlig 2 gange om ugen og lover dig, at du får både sved på panden og pulsen op.*

*Træningen foregår i hold. Så hvad enten du er nybegynder eller mere rutineret, har vi noget at tilbyde dig. Om vinteren kører vi mountainbike og spinning for at holde formen.*

## Sjove oplevelser

*I Lyngby Cycle Club lægger vi stor vægt på gode, sjove og fælles oplevelser - også når vi ikke lige sidder på cyklerne.*

*Vi holder fester og hyggeaftener for hele familien. Vi tager på ture og træningslejre - både med og uden forældre.*

## Løb og licens

*For at køre cykelløb, kræves der licens fra DCU.*

*Da sikkerheden prioriteres højt i Lyngby Cycle Club, anbefaler vi, at du træner med os, inden du begynder at køre licensløb.*

*Et rigtig godt sted at få løbsrutine er ved 'medaljeløb', hvor der ikke kræves licens. Spørg din træner om tid og sted og om han mener, du er klar.*

