

BLIV CROSSRYTTER

Kom og prøv en af vinterens sjoveste cykeldiscipliner!

Cykelcross er kort, intenst og teknisk: korte omgange i terræn, af og på cyklen, forhindringer og masser af fart. Det bygger kondition, eksplosivitet og køreteknik, som rytterne også får glæde af på landevejen.

Nogle af landevejens allerstørste stjerner — **Mathieu van der Poel** og **Wout van Aert** — har deres rødder i cykelcross, og det er her, de har hentet den eksplosivitet, cykelkontrol og konkurrencementalitet, der gør dem så stærke.

INTROTRÆNING I SEPTEMBER

- Onsdag den 16. september
- Onsdag den 23. september
- Onsdag den 30. september

TID

Kl. 17:00

STED

Vi mødes ved Mosehuset og træner i begyndervenlige omgivelser ved Utterslev Mose og Høje Gladsaxe.

Man får det største udbytte, hvis man kommer alle tre gange.

GODT AT VIDE

HVEM

Cross-ryttere på alle niveauer. Er du helt ny i terrænet, er introforløbet et perfekt sted at starte: børn fyldt 8 år, med licens, som kører landevej. Voksne begyndere er også velkomne.

CYKEL

Du kan sagtens starte på en almindelig mountainbike eller sætte knoppede dæk på raceren, hvis der er plads til brede dæk — du behøver ikke en cross-cykel for at prøve det af.

ET ÅBENT CROSS-FÆLLESSKAB

Cross-miljøet på Sjælland er et stort, åbent fællesskab på tværs af klubber og aldre — og alle er lige velkomne, uanset hvilken trøje man kører i. Sidste år kom der ryttere fra **ABC, Ordrup, Amager, Fix, Hillerød, DBC, Næstved, DMK, HMTBK, Roskilde og Greve** til træningerne.



CROSS-TRÆNING PÅ BSA FRA 1. OKTOBER

Når det rigtig bliver efterår, rykker træningen til **Ballerup Super Arena** — gode faciliteter med sandgrav, løbetrapper og stejle skråninger, samme rammer som UCI-crossløbet den 24.–25. oktober. Træningen er hver **tirsdag og torsdag** og faciliteres af ABCx og CK Fix.

Kør en hel sæson med for 300 kr.

Tilmeld dig ABCx og vær med hele vinteren. Aldersgrænse: 8 år.

Tilmelding → <https://tinyurl.com/24u9cuez>

PRAKTISK OM BSA-TRÆNINGEN

STED

Ballerup Super Arena
Ballerup Idrætsby 4, 2750 Ballerup

OPSAMLING TIRSDAG

Fælles transportcykling fra Mosehuset kl. 16.20 og
fra CK Fix' klubhus i Rødovre kl. 16.40.

TID

Træningen begynder kl. 17:00

TORSdag

Man mødes på BSA. De mindste anbefales at møde
op på BSA alle dage (mere herom senere).

TRÆNERE: Cross-legenderne Jallo og Salbo (Mikael Jalving og Michael Salbo), Thomas Hebsgaard, Emil Hansen og ikke mindst tidligere elite-danmarksmester og regerende H40-danmarksmester Tommy Moberg.

VI SES I MUDDERET!

PS: Begyndertræningen er også for fortsættere — så deler vi os bare op undervejs.