



# INFORMATION FRA RCR

Som noget (næsten) nyt vil RCR afholde Klubaftener, 3-4 per år, og vi starter allerede nu – nemlig mandag 30.04.2018 med den første Klubaften.

Ved disse arrangementer vil vi samle forskellige aktiviteter, som har både informativ, social samt praktisk karakter, og vi vil bruge disse arrangementer til at sikre, at alle klubbens medlemmer, forældre og hjælpere er opdaterede omkring klubbens kommende løb, træningsplaner etc.

En **Klubaften** vil typisk indeholde flere eller alle af følgende aktiviteter:

- Nyt fra RCR Information fra Bestyrelsen.
- Klubtøj Prøvning af klubtøj (f.eks. vinterkollektion) og mulighed for at bytte med andre klubmedlemmer.
- Træning/løb Næste løb, rejser samt træningsplaner og herunder koordination af rejser, tilmelding etc. Hvad skal der fokuseres på indtil næste Aktivetsaften.
- RCR løb Status på planlægning af kommende RCR løbsarrangementer, hjælpere, etc. så alle kan deltage aktivt i gennemførelsen af vores egne arrangementer.
- Foredrag Vi har besøg af forskellige foredragsholdere omkring løb, teknik, erfaringer fra tidligere ryttere, kendte ansigter og individuel udvikling.
- Social hygge Klubben sørger for, at vi kan have lidt fællesspisning og andet socialt – måske fejring af vores gode resultater eller fastelavn for BU.

Hver Klubaften vil typisk foregå i Klubhuset eller hos en af vores sponsorer, som vælger at invitere os indenfor til en godbid i andre omgivelser.

## Invitation og tilmelding over Facebook

Hver enkelt Klubaften vil blive slået op på Facebook som en 'Begivenhed' med detaljer om tid, sted og indhold. I skal tilmelde jer, så vi kan planlægge bespisning og eventuelt give besked til vores vært (Sponsor) samt foredragsholder(e) omkring antal deltagere.

## Første Klubaften - **Mandag 30.04.2018**

Vi starter med vores første RCR Klubaften, som bliver afholdt i Klubhuset mandag 30.04.2018 (*Facebook Begivenhed er slået op*).

- 18:00** Velkommen v/Jette
- 18:10** Bytte/køb/bestilling af **Klubtøj**.  
Vi forsøger at få BU størrelser på enkelstartsdragter samt ærmer/ben fra Verge, og I kan medbringe eventuelle dele, som I ønsker at bytte/sælge. Husk *deadline* for næste bestilling er 02.05.2018 !
- 18:30** Nyt fra vores trænersteam, rytterrepræsentanter (BU, Senior) samt nyt om vores RCR's løbsarrangement i den efterfølgende weekend 05.05.2018 – 'RCR Stark Løbet 2018'.
- 19:00** Træningsprogram, fysiologiske test og sportsernæring... hvordan når jeg mine målsætninger og ambitioner?  
**Cycling Power** giver et 'lige på og hårdt' foredrag om, hvordan du kan planlægge din udvikling som RCR rytter.

Vi regner med at være færdige ca. 20:30... afhængigt af spørgsmål til vores sponsor Cycling Power.

Gå allerede nu ind på Facebook og **tilmeld dig** - og for vores BU medlemmer også gerne dine forældre, som sagtens kan bruges aftenens informationen.