

Tränings­tider:

2010-01-01 - 2010-03-31 Distansträning söndagar kl 10.00. Tempot är ganska lågt och vi håller oss oftast runt Nässjö så vill man korta av eller öka på så är det inget problem

2010-04-01 - 2010-09-30

Måndagar 18.00: Motionärer uppdelade i flera grupper.

Tisdagar 18.00: Tävlings­träning ungdom och vuxna. Vi kör oftast lagtempointervaller i grupper.

Onsdagar 18.00: Motion. Distans öppen för alla, vi delar in flera grupper om behov finns.

Torsdagar 18.00: Intervallträning, hård träning där alla kan vara med.

Vi kör oftast i en backe eller på en kort varvbana, alla kan köra efter sina egna förutsättningar.

All träning utgår från Åkersskolan

Kontakt:

Ungdom:

Billy Vannemyr: hem 0380/16436 mob 0703623129

Tävling:

Anna Classon; mob 0733661103

Motion:

Christer Pantzar: mob 0761342888

Jonas Assarsson: mob 0702380531

Ordförande:

Boine Andersson hem 0380/26203 arb 0380/518554

Kassör:

Torbjörn Jonsson, mob 070-3089163

Sekreterare:

Anna Classon, mob 0733661103

Medlemsfolder



www.nassjock.se

Medlemsavgifter:

Ungdom 100 kr

Vuxen 200 kr

Familj 350 kr

Stödmedlem 50 kr

Medlemsavgiften betalas in på

Postgiro: 749845-4 eller Bankgiro: 248-4301

OBS!

Glöm ej skriva namn, adress och e-mailadress på betalningen.

Ni som har familjemedlemskap glöm inte namnge alla i familjen.

Betala in medlemsavgiften senast 31/3-2010

Klubbrabbatt:

Nytt för i år är att alla medlemmar kommer att få ett medlemskort som vid uppvisande ger rabatt i några affärer.

I nuläget är det klart med Öster Cykel som lämnar 10% vid köp av ny Cykel.

Cykodel i Nässjö ger 15% på cykeldelar.

Ungdomsverksamhet:

På landsväg är Nässjö CK Smålands största tävlingsklubb för ungdomar.

Vi har idag tävlingsverksamhet i åldrarna 9-16 år, både tjejer och killar.

Ungdomar som vill testa på landsvägscyckling har möjlighet att få hyra en racercykel av klubben.

Vi kommer att köpa in ytterligare racercyklar för uthyrning så vi uppmanar alla som har en liten cykel stående att höra av sig till någon i styrelsen.

I år kommer vi att göra en hård satsning för att ännu rekrytera fler ungdomar till klubben.

Motionsverksamhet:

Vi har idag en stor blandning av cyklister i klubben, allt från de som vill cykla i en lite lugnare takt till riktigt snabba motionärer som satsar på att göra en bra tid på exempelvis Vätternrundan.

Detta gör att hos oss ska du kunna träffa flera som kör i en takt som passar just dig.

Tävlingsverksamhet:

Förutom våra duktiga ungdomar så har vi ett stort antal veterancyklister som tävlar i senior- och veteranklasser.

Om du är intresserad av att testa på tävling, så hjälper vi gärna dig med träningsupplägg och annat.

NCK-Rundan 9/5

Varje år sedan 1992 har vi arrangerat motionsloppet NCK-Rundan.

Rundan erbjuder tre olika sträckor 8-milen för den vältränade, 5-milen för motionären och 2-milen för familjerna

Märkestagningar:

Motionärer har en möjlighet att få mäta sina krafter i ett 30 km långt tempolopp 19/5 och 18/8.

Tider de skall klara är anpassade till ålder och kön och dessa finns på klubbens hemsida under Märkestagning.

Klubbtävlingar:

Är öppna för alla både motionärer och tävlingscyklister.

6/5 Smålandsserien 18 km tempo

8/6 Smålandsserien Linjelopp

12/8 Klubbmästerskap tempo

