

Häng med oss ut och cykla!

Välkommen till CK Guldkedjan och de olika träningar vi bedriver.

Vi hoppas att någon av våra träningar passar Dig.

Landsvägscyklingen bedrivs i huvudsak med landsvägscykel/racer under de snö och isfria delarna av året. Du blir inte utsparkad om Du kommer med ett rakt styre på cykeln. Sannolikt kommer du efter ett tag vilja ha samma sorts cykel som övriga. En cykel med s.k.

bockstyre som hjälper Dig att ta vind samt smala och lättcyklade däck. Ett bockstyre är dessutom säkerhetsmässigt att föredra i en klunga då de inte så lätt hakar i varandra. Hjälms är inte bara en självklarhet utan även ett krav på våra träningar och tävlingar. Dessutom rekommenderar vi alla att ha extraslang, pump och miniverktyg med sig.

Vid ev punkteringar stannar vi och hjälper varandra. Se till att cykeln är i gott skick så du slipper ringa efter taxi. Vi strävar även efter att ha det trevligt tillsammans på våra träningar och hinna umgås både på cykeln och vid det eventuella fikastoppet. Vill du även vara medlem i CK Guldkedjan så finnes info här:

<https://www.laget.se/CKGuldkedjan/About>

Detta dokument är godkänt för publicering på www.guldkedjan.se av Skellefteå AIK CK Nils Forsell den 12/9 2021