

Skal vi køre en bjergetape?



**Få en spændende oplevelse**  
med dine kolleger, venner eller træningskammerater

## En sund oplevelse ud over det sædvanlige

Hvorfor ikke kombinere den næste afdelingsdag, polterabend eller familiekomsammen med en bjergetape i Bagsværd? Her kan I kombinere motion, oplevelse, konkurrence og sammenhold i én og samme begivenhed – og oven i købet få et par sunde timer sammen.

### Op på cyklen i Bagsværd

I vælger selv blandt vores mange bjergetaper, og vi sørger for cykler, storskærme, frugt og vand i vores træningssal i Bagsværd.

Under etaper fungerer det sådan, at ruten vises på en storskærm, så alle har følelsen af at køre en rigtig bjergetape. Samtidig vises alle deltagernes køredata, fx hastighed og distance, på skærmen, så alle kan følge med i hinandens kørsel. Det gør turen både sjov, hård og motiverende.

Som deltager kan du for eksempel se:

- Din placering i feltet i forhold til dine konkurrenter
- Din distance og puls
- Point når nogen har vundet en bakkespurt

I behøver ikke være bange for, at deltagerne er i vidt forskellig fysisk form. Cyklerne kan indstilles, så de langsomste deltagere blot placeres lidt højere oppe på bjerget eller lidt længere fremme på ruten. Så vil alle komme i mål nogenlunde samtidig.



I har også mulighed for selv at være med til at planlægge ruten. Ønsker I for eksempel nogle flade strækninger undervejs, lægger vi dem blot ind i etappen. I bestemmer helt selv.

## **Kombiner bjergetapen med et arbejds møde**

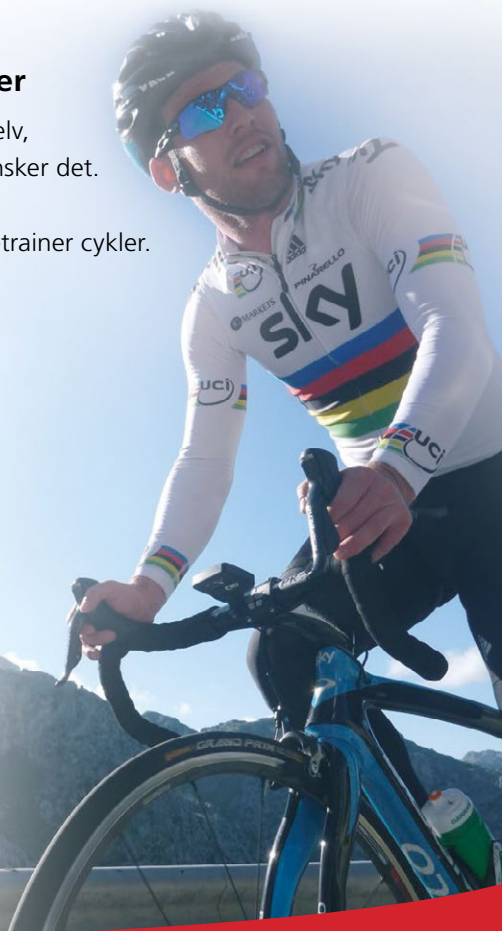
Skal du holde et personalemøde, salgsmøde, kundemøde eller bare samle gode venner, så kombiner gerne bjergetapen med at leje vores tilhørende café. Du bestemmer selv længden af mødet, og vi stiller mad og drikke parat.

Bjergetapen er god til at ryste folk sammen og kan for eksempel også bruges til at kickstarte eller understøtte en sundhedskampagne i jeres virksomhed. Det giver en fantastisk følelse at skulle kæmpe sammen, og oplevelsen på cyklen husker de fleste længe efter.

## **Kør bjergetapen i egne omgivelser**

Har I brug for at lave en cykelevent hos jer selv, flytter vi gerne vores cykler derhen, hvor I ønsker det. Vi har lavet cykelevents for idrætsforeninger, centerforeninger og firmaer med 6 til 130 X-trainer cykler.

Ønsker I for eksempel at lave eventen som en indsamling, har vi udviklet et program, hvor I kan se, hvor mange penge hver enkelt cykelkører i hus målt på distancen. Den største event, vi endnu har arrangeret, var en indsamling til Kræftens Bekæmpelse, hvor 600 Nettomedarbejdere holdt 130 cykler i gang i 2 timer og indkørte over 1 million kroner.



## Etaper og priser

Vi har mange forprogrammerede cykelruter, og der kommer hele tiden flere til. Nedenfor kan du se priser for de nuværende etaper.

Bjerg/rute	Distance	Stigning	Terræn
Alpe d'Huez	13,7 km	8,10%	Op
Anaga Gebirge	18,4 km	3,70%	Bakket
Col du Galibier	16,0 km	7,20%	Op
Col du Soulor	12,0 km	7,50%	Op
Col de Feminia	7,4 km	5,50%	Op
El Teide	44,4 km	4,40%	Op
Galibier/Alpe d'Huez	44,0 km	7,60%	Op/ned/op
Mont Ventoux	22,2 km	7,20%	Op
Mont Ventoux	46 km	7,20%	Op/ned
Coll de Hono	25,0 km	5,50%	Flad/op
Passo Galvia	20,0 km	6,60%	Op
Pyranæerne udvalgte bjerge:			
Sa Calobra	10,0 km	6,90%	Op
Stelvio	25,0 km	7,30%	Op
USA – Epic Riders. Forskellige cykelruter:			
Walchen/Kochelsee	32,3 km	0,90%	Flad
Wendelstein	49,6 km	1,30%	Flad

## Tilkøb af ekstra ydelser

	Pris
Leje af cykelsko pr. par	10,00
Leje af pulsbælter pr. stk.	10,00
Køb af sodavand og øl pr. stk.	10,00
Køb af drikkedunk pr. stk.	20,00
Sandwich (kylling eller flæskesteg)	65,00
Programmering af egen cykelrute	Tilbud
Leje af caféen	Tilbud

Prisen er per person, og I skal mindst betale for 15 personer. Vi har plads til højst 42 deltagere. Prisen indeholder vand og frugt, og der er sat 15 minutter af til personvejning, indstilling og programmering af cyklerne.

Alle priser er i DKK og inkl. moms.

<b>Anbøtlet tidsgrænse</b>	<b>Pris per person*</b>
2 timer	180,00
1 time og 15 min	120,00
2 timer	180,00
1 time og 30 min.	140,00
1 time	100,00
3 timer	260,00
4 timer og 30 min. inkl. ned af Galibier	380,00
2 timer og 30 min.	220,00
3 timer	260,00
1 time og 30 min.	140,00
2 timer og 30 min.	220,00
1 time og 30 min.	140,00
3 Timer	260,00
1 time og 15 min.	120,00
2 timer	180,00

\* der betales for mindst 15 personer pr. event



## Værd at vide inden I kommer

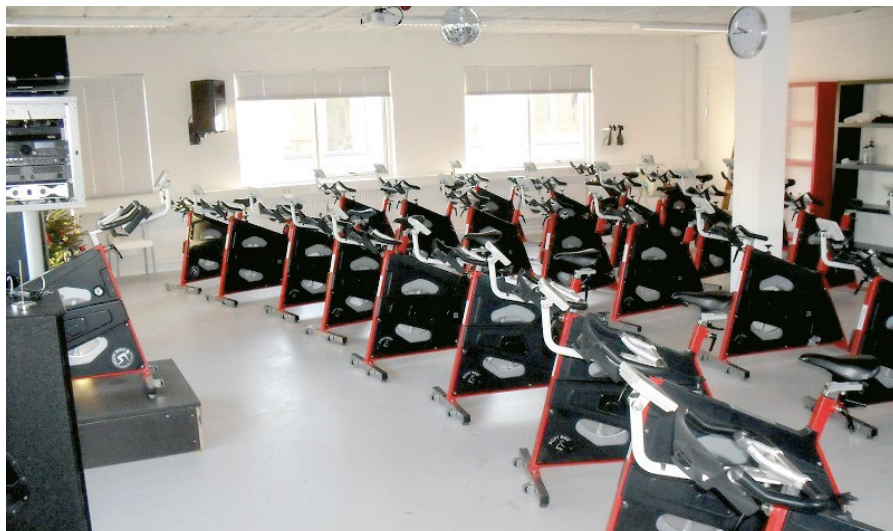
Kom gerne 30 minutter før eventen starter. Mødestedet er caféen i X-trainer studio på Lerhøj 17 i Bagsværd.

Inden eventen går i gang, er der nogle enkle forberedelser:

- Hver deltager får tildelt en X-trainer cykel med cykelcomputer og evt. cykelsko
- Cyklen indstilles præcis til deltagerens størrelse
- Gearingsniveau og vægten på deltageren indtastes
- Deltagerne, som har et ANT+ puls bælte, indtaster en max puls
- Evt. SD-kort placeres i cykelcomputeren

For at få den bedste oplevelse er det en god ide at medbringe:

- Cykelsko med klamper: SPD eller Look Delta (røde)
- 2 drikkedunke
- 2 håndklæder – et til bad og et til sved
- Pulsbælte der har ANT+ (primært Garmin)
- Et SD kort (fotokort)



Vi har glimrende omklædnings- og badefaciliteter, og tasker og andre værdigenstande kan tages med ind i cykelsalen og placeres i reolerne. I kan også medbringe en hængelås til vores omklædningskabe, hvis I foretrækker det.

Medbringer du et SD-kort, kan du få alle dine cykeldata gemt efter timen og se resultatet af dine anstrengelser på din egen computer derhjemme. Hent træningsprogrammet på [www.kanjac.dk/ne](http://www.kanjac.dk/ne)

Vi printer også altid nogle eksemplarer af resultatlisterne, som I kan få med hjem til opslagstavlen.





## **X-trainer studio**

Lerhøj 17, 1. sal

2880 Bagsværd

[www.x-trainer-studio.dk](http://www.x-trainer-studio.dk)

## **Booking og spørgsmål til event:**

Telefon: 44 44 12 33

E-mail: [post@x-trainer-studio.dk](mailto:post@x-trainer-studio.dk)

**X-trainer studio**  
*Indoor cycling*