

## Spinning events den 3/2, 24/2 og 30/3 i Rødovre

Vi har følgende tre arrangementer i løbet af vinteren/foråret (det koster DKK 75,- pr. afdeling at deltage):

Afdeling 1	Onsdag 3/2 kl. 19.15	Sa Calobra (Mallorca - "hullet") ca. 10 km ned + 10 km op og afsluttende med 10 km ned
Afdeling 2	Onsdag 24/2 kl. 19.15	Bjergkørsel opad Alpe D'Huez 13,4 km
Afdeling 3	Onsdag 30/3 kl. 19.15	Bjergkørsel opad (ej endelig fastlagt pt.)

Afdelingerne afvikles i Fitnessdk, Rødovrevej 247, Rødovre

### **Nu har du mulighed for at få en oplevelse lidt udover det sædvanlige sammen med dine kolleger, venner og bekendte**

Kombinér motion, oplevelse, konkurrence, sammenhold og sjov i én og samme begivenhed. Deltag i en bjergetape eller lignende på "racercykel" op ad et kendt bjerg. ALLE kan deltage – uanset form Det lyder benhardt at skulle bestige et bjerg på en cykel. Specielt hvis man ikke har prøvet det før. Men i denne event kan personer med knap så skarp en form tilgodeses med et handicap i forhold til de øvrige. Vi placerer dem blot et stykke op ad bjerget eller længere fremme på ruten. Så vil alle i princippet komme nogenlunde samtidig i mål, hvis handicappet er sat rigtigt.

### **Op på cyklen**

Hver deltager får tildelt en indendørs cykel, der viser alle relevante data. Der indtastes personlige data som vægt, så turen bliver så realistisk som muligt. Medbring gerne et ANT+ pulsbælte, så kan du også køre efter din puls.

### **Næsten som i virkeligheden**

På storskærme vises alle deltagernes løbsdata. Undervejs kører der en pace (en cykelrytter) på storskærmen med angivelse af distance, så man kan se om man er foran eller bagud i forhold til pacen og tidsgrænsen. Samtidig kan man se sin placering i feltet i forhold til sine "konkurrenter". Man styrer selv sin hastighed undervejs ved hjælp af sin gearing (belastning) og kadence omdrejninger). Stigningsgrad og personvægt er tæt forbundet. Så det er helt klart en fordel at have færrest kilo på kroppen i bjergstigningen. Omvendt kommer tungere ryttere hurtigere ned af bjerget. Ligesom i virkeligheden.

### **Værd at vide inden du kommer**

Kom 30 min. før eventen starter. Har du selv cykelsko skal klamperne være enten SPD eller Look Delta (standarden i langt de fleste spinningcentre). Medbring gerne 2 drikkedunke og 2 håndklæder (et til bad og et til sved). Der findes omklædnings- og badefaciliteter. Tasker og andre værdigenstande kan tages med ind i cykelsalen. Har du selv et pulsbælte der har ANT+ (primært Garmin) kan du koble dig på cykelcomputeren.

Med venlig hilsen

**Carsten Nielsen**

PwC | Partner

D: +45 3945 3436 | M: +45 2661 4668

Email: [cni@pwc.dk](mailto:cni@pwc.dk) | [www.pwc.dk](http://www.pwc.dk)

Strandvejen 44, DK-2900 Hellerup