

Kære HeelsOnWheels deltager,

Du er hermed inviteret til en tema aften "lær din cykel at kende" hos cykelbutikken ride4fun som afholdes torsdag den 10. september kl. 19:30 på Søborg Hovedgade 34, 2870 Dyssegård.

To af vores kvindelige ryttere, som er også med til HeelsOnWheels, **Anna Telyakevych** og **Doris Roth** vil give jer indblik i hvordan man blandt andet kan:

- skifte slange
- fikse en knækket kæde
- justere sine gear
- have korrekt dæktryk
- have styr på dæktype



Anna og Doris vil også fortælle: hvordan man gør sin kæde ren og klar til løb og træning; hvordan kan man se at kæde, kassette eller klinger skal skiftes; hvordan bruger man bedst sine gear, hvor tit skifter man kabler og hvor meget det betyder.

I forbindelse med arrangementet tilbyder vi 10 **pladser til bodyscanning**, således at du ved en senere lejlighed kan komme ned med din cykel og checke om den er indstillet korrekt. Skriv gerne i tilmeldingen om du ønsker at blive bodyscannet. Først til mølle princippet gælder for dette tilbud.

Desuden byder **Anna** på et lille indlæg: "**Alle kan vinde en HeelsOnWheels afdeling**". Hun vil, ud fra sin egen erfaring, fortælle lidt om hvor langt man kan nå når man tror på sig selv samt vil give nogle gode råd om træning og konkurrence.



Du bedes tilmelde dig inden onsdag d. 9. september til telyakevych@gmail.com .

Vi kan max være 25 personer, så tilmelding fungerer efter først til mølle princippet.

Vi byder på lidt kold sodavand og håber på en hyggelig aften...

ride4fun.dk
CYKLER • TILBEHØR • UDSTYR

Der er 10% rabat på alle ikke nedsatte varer denne aften hos ride4fun.