



## Motionscykling – hvad er det?

Måske et 'dumt' spørgsmål? Nej, egentlig ikke, for hvordan kan man vide det, før man har prøvet det?

Motionscykling er først og fremmest cykling i et tempo og en distance, der passer til din form, således at du hverken overanstrenger dig eller spilder tiden uden at forbedre dit velvære. At du også kommer i bedre kondition er næsten uundgåeligt, men hvor meget bedre din kondition skal være, bestemmer du selv.

Motionscykling er også en god måde at stresse af på. Ude i den friske luft tilbringes en time eller flere på cyklen med hyggesnak eller med blot at nyde naturen sammen med en flok ellers vidt forskellige mennesker - men en flok som har det til fælles, at de er kommet til at elske at cykle.

## Hvem er vi

### Om os

Taastrup TIK-Motionscykling blev stiftet d. 1. juni 1999 på den stiftende generalforsamling med det formål at fremme motionscykelsporten i Taastrup og omegn, samt at give alle interesserede motionscyklister de bedste muligheder for at dyrke deres motion under kammeratlige former. Læs mere om os på vores hjemmeside.

### Kontakt os

[www.taastrup-motionscykling.dk](http://www.taastrup-motionscykling.dk)

For at kontakte et af bestyrelsesmedlemmerne, skal du på vores hjemmeside se under menupunktet 'Kontakt, Bestyrelsen'.



**TAASTRUP  
TIK  
MOTIONS CYKLING**



**TAASTRUP TIK-MOTIONS CYKLING**  
Parkvej 78  
2630 Taastrup

Motion for livet



## Hvorfor cykle i TIK-Motionscykling?

Motionscykling skal foretages mindst en gang helst to gange om ugen, hvis du skal have noget ud af det. For at bibeholde motivationen og få noget ud af motionscykling, er det for de fleste vigtigt at have nogen at dyrke interessen sammen med. Det er på denne baggrund TIK-Motionscykling er startet. Vort motto er:

**Motionscykling med dit eget cykeludstyr og i dit eget tempo**

### Cykling er skånsom motion

Næst efter svømning er cykling den mest skånsomme motion, du kan dyrke. Selv med dårlig ryg eller svage knæ kan man cykle og få det bedre med sine skavanker, bare man følger de gode råd, man får med på vejen i cykelklubben. Cykling er også god mentalhygiejne.

### Gode råd om cykelmotion

Hvis du er nybegynder, skal du starte stille og roligt, og du skal frem for alt være klar over, at det kan være vanskeligt at overvinde trætheden og være motiveret til at motionere uanset vejr og vind. Der sker dog hurtigt en forandring hvis du blot 'overlever' de første tre til fire træningsdage.

Derfor er det en god idé at starte træningen i en klub, som kan give dig gode råd med på vejen, hjælpe dig med at bibeholde motivationen og måske give dig et lille 'skub' til at fortsætte, når du synes, det er allermest surt. Især i vinterhalvåret går mange ene-motionister i stå, men i TIK-Motionscykling fortsætter vi året rundt og har nogle fantastiske oplevelser, også selvom det er frostvejr.

Hvis du er ny som cykelmotionist gælder det først og fremmest om at lære at færdes sikkert med din cykel. Turene med TIK-Motionscykling giver en hurtig og effektiv træning i at køre i grupper, finde læ, tage føringer og optimere sin træning til det niveau, man ønsker.



### Hvad tilbyder vi dig?

Træning 3 gange om ugen, hvor der køres fra 40 til 150 km i forskellige grupper afhængig af tempo, der tages selvfølgelig hensyn til nybegyndere, så alle kan være med.

Turene, vi cykler i TIK-Motionscykling, er varierende, så det aldrig bliver ensformigt eller kedeligt at cykle med os.

Vi deltager også i forskellige motionscykelløb samt afholder vores eget klubmesterskab.

I vinterhalvåret er der en klubaften hver måned med foredrag eller blot socialt samvær.

I vores klubhus er der værksted med mulighed for at lære at vedligeholde sin cykel.

### Hvordan bliver jeg medlem?

Du kan melde dig ind i klubben på vores hjemmeside under menupunktet 'Information, Kontingent og indmeldelse'.

Du er i øvrigt altid velkommen til at komme og få en prøvetur en af de dage, vi træner, for at se om det er noget for dig, inden du melder dig ind.