Alltid siste søndag i mai.
VESTFOLD RUNDT
En klassiker for turfolket

LAG og TRIM | Kort 56km | Mellom 96km | Lang 165km

Sandefjord Sykleklubb inviterer til:

«Grønt prosjekt»

et lavterskel treningsprogram for alle

Grønt Prosjekt er et motiverende treningsfellesskap for deg som ønsker å komme i form – sammen med en landeveissykkel.

Dette er for alle som har lyst til å komme i form på en sosial, hyggelig og planmessig måte. Dette er et «opp-av-sofaen» / «børst-støv-av-sykkelen» opplegg. «Grønt prosjekt» er for alle med en landveissykkel. Du behøver ikke være medlem av Sandefjord Sykleklubb. Vi ønsker selvsagt deltagere fra både Sandefjord, Andebu og Stokke! (… Vi har noen lånesykler også …)

Treningsplanen
er tidsmessig delt i tre bolker; nemlig:

1. Innetrening i vinter med «grønn spinningtime» på e2 treningssenter med oppstart mandag 28. november 2016 (oppmøte kl 1645).
2. Utesykling en hverdag i uken fra uke 9 - 27.2.2017 – (værforbehold) pluss en rolig søndagstur
3. To langturer – ila. en helg i april og en helg i mai 2017.

Grønt Prosjekt vil på utesyklingen ha to erfarne gruppeledere fra Sandefjord Sykleklubb som vil organisere og gjennomføre aktivitetene.

Målsettingen:
Målsettingen er at alle vi i «Grønt Prosjekt» skal sykle i samlet gruppe den korteste løypa i Vestfold Rundt søndag 28. mai. 2017. Løypa er 56 km. Hastigheten vil være slik at alle får en hyggelig sykkeltur gjennom fylket vårt. Det «grønne prosjektet» vil sykle slik at alle føler seg komfortable og trygge.

Hva hvis du ønsker å kjøre raskere/lengere enn «det grønne prosjektet»?
Det kan jo hende at treningsopplegget og din egen innsats gjør at du blir i skikkelig god form. Det hadde jo vært flott. Hva hvis din nye, gode form gjør at du ønsker å kjøre raskere og/eller lenger enn det «de grønne syklistene» legger opp til? Da vil Sandefjord Sykleklubb ønske deg velkommen i en av sine grupper. I Vestfold Rundt 2017 vil klubben tilby deg grupper med ulik lengde og hastighet på sykkelturen. Det er plass til både rekrutter/unge og voksne/seniorer. Mulighetene til å finne den farten og den lengden på sykkelturen som du ønsker vil være stor. Det er du som bestemmer. Du har mulighet helt frem til 1. april å velge den gruppen som du mener passer deg best.

Alle deltagere i prosjektet får «Grønt kort»

Alle som melder seg på det Grønne Prosjektet får et «Grønt kort». Dette kortet gir deg flere fordeler. Du vil få muligheter til hjelp med sykkelen uten kostnader; tilgang til spinningtimer på e2 og treningsveiledning under sykkelturene ute.

Sykkelhjelp

Dersom sykkelen din før utesyklingen har behov for å smøring, tilpasning, justering eller å lappe et dekke – så ordner vi det uten kostnad for deg. Trenger sykkelen din reparasjon eller deler; så gir det grønne kortet deg 20 % rabatt på deler og arbeid på Solum Sykkelverksted v/Bjørn Hval.

Innetrening/spinning

I perioden mandag 28. november 2016 til februar 2017 så vil det grønne kortet gi deg gratis adgang til en fast «grønn spinningtime» i uken på treningssenteret e2. Der vil treningen bli ledet av egne spinninginstruktører. Du behøver ikke være medlem av treningssenteret for å delta på denne faste spinningtimen. Dersom du ønsker å benytte deg av noen av treningssenterets øvrige tilbud, så ønsker selvsagt treningssenteret deg velkommen som medlem.

Treningshjelp

På utesyklingen, inkludert langturene, vil det alltid være med to erfarne treningsledere/ «sykkelkapteiner». Disse vil gi deg tips og råd om både trening og selve syklingen. Du vil også få orientering og trening i hvordan det er smart og trafikkmessig riktig å sykle i en gruppe.

Har du lyst til å være med?

- Har du spørsmål om sykkelen, syklingen og treningen – ta kontakt med «sykkelkaptein» Tom Larsen. tomlars@online.no mobil 92 29 94 20
- Ønsker du å meld deg på «Grønt Prosjekt»; og få ditt «Grønt kort» så ta kontakt med Tom Grankel. tom@grankel.no mobil 90 84 30 47
- Ønsker du kontakt med Sandefjord Sykleklubb – så ta kontakt med Gro Aagaard. gro.aagaard@siv.no mobil 92 09 22 75