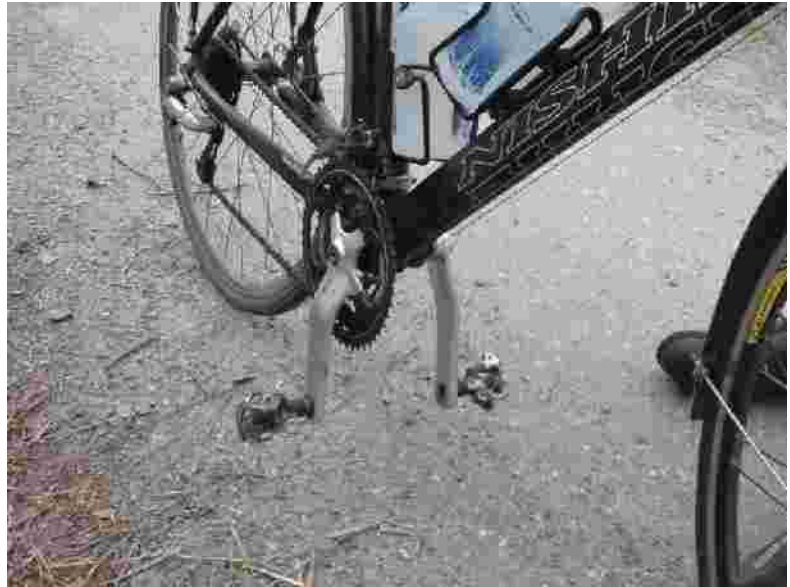


Inbjudan till nybörjarkurs i Randonneurmekning



Tid 16/2 18:00-21:00

Plats Östermalms
föreningsråd,
Valhallavägen 148

- Syfte** Kursen går ut på att lära ut de vanligaste problemen man kan råka ut för i fält och hur man åtgärdar eller undviker dem. Det blir en blandning av teori och praktik.
- Målgrupp** Du som känner dig ovan vid att meka i fält, t.ex. nybörjarrandonneur eller veteran som är duktigare på att cykla än att meka. Kort och gott för dig som vill ta dig fram.
- Vi går igenom** Vilka verktyg och reservdelar man bör ha med sig på Randonneurlopp och vad man använder dem till.
Hur man förbereder sig hemma så man slipper problem i fält.
Hur man lagar punktering/trasigt däck och vilka problem man kan stöta på.
Justera växlar! Trasig växelväjer.
Hur man åtgärdar skevt hjul/lösa ekrar.
Hur man åtgärdar sned broms.
Trasig kedja.
Vad som behöver oljas.
När man får banka och slå.
Hur man tacklar mörker och kyla.
Vad man kan tänkas lätt få tag i fält och vad man inte kan förvänta sig.
Vad som brukar lossna.
och lite till...
- Lärare** Åsa och Henrik. Vi som håller i kursen är vana att cykla långt och har kört flera långa randonneurlopp.
- Kostnad** Kursen är gratis för våra randonneurer (även de som har ambitionen att debutera i år)
- Anmälan** Anmälan till asa.petterson@randonneurs.se senast 9/2.
Ange namn och medlemsnummer och skriv gärna även vad du är intresserad av så kan vi optimera kursen.
- Max antal** 16 st (först till kvarn gäller)