

tirsdag den 6. oktober 2015

Tag med Jobbanken på Mountainbikeudflugt



Få en oplevelse, som du sent vil glemme.

En dag med udfordringer, både fysisk og mentalt, i kombination med en storslået naturoplevelse. En dag med et fælles mål om at gennemføre Marselissskovens Mountainbikerute på 25 km. Ruten er meget varieret, nogle steder kuperet, andre steder flad. Den bevæger sig gennem den smukke Marselissskov, og flere steder tæt langs vandet med en flot udsigt over Aarhus Bugten. Ruten stiller krav til rytterne, men ikke uoverkommelige krav. På vores Mountainbikehold arbejder vi målrettet hen mod at blive i stand til at klare disse krav. Vi arbejder således både med udholdenhed og tekniske færdigheder, som vil gøre os i stand til at klare strabadserne. Det er således en forudsætning for deltagelse i udflugten, at du har deltaget på vores Mountainbikehold henover sensommeren, eller selv har trænet, så man er i stand til at tage udfordringen op.

Programmet for dagen er, at vi mødes i Jobbanken kl. 9.00 til en kop kaffe og et rundstykke. Herefter klæder vi om og indstiller cyklerne, så vi er klar til dagens udflugt. Jobbanken sørger for forplejning under udflugten (sandwich og frugt), og vi fylder drikkedunkene med vand inden vi kører afsted og undervejs. Du behøver således ikke at have en taske med, når vi cykler. Vi holder flere drikkepauser undervejs og en god frokostpause og bevæger os afsted i et tempo, hvor alle kan være med. Har du brug for yderligere forplejning undervejs skal du selv medbringe dette. Vi satser på at være tilbage i Jobbanken ud på eftermiddagen.

Gå ikke glip af denne udflugt og tilmeld dig allerede nu - vi har syv mountainbikes i forskellige størrelser til udlån, og tilmeldingen til turen går efter først-til-mølle-princippet.

Tilmeld dig på ek@job-banken.nu eller ring til kontoret på tlf. 8621 3064. Tilmelding senest fredag den 2. september 2015.

Aktive idrætshilsner

Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Aarhus
E: ek@job-banken.nu | M: 2623 7405 | T: 8621 3064

