



## **CYKELTRÆNING I AARHUS 1900 TRI UNGDOM**

Hav altid 1-2 myslibar, snickers, marsbar eller lignende med til træning. Man kan også have saftvand med sukker(ikke light) i sin vanddunk. Vi bruger sukker som brændstof når vi svømmer, cykler og løber og det er for at vi ikke går sukkerkold på de her lidt længere weekendtræninger.

### **UDSTYR SOM ALLE SKAL HAVE MED TIL TRÆNING:**

- Velfungerende racercykel (tjek hver gang om bremserne og gear virker)
- Hjelm
- Luftpumpe
- Ekstra slange og dækjern
- Mobiltelefon

### **NICE TO HAVE:**

- Klikpedaler <https://cykelshoppen.dk/.../shimano-pd-rs500-spd-sl...>
- Klamper til klikpedaler: <https://cykelshoppen.dk/.../shimano-spd-sl-klampe-gul-6...>
- Triatlonsko, kan også fås fra andre producenter (vigtigt at disse prioriteres, da almindelige cykelsko er svært at komme ind og ud af): <https://cykelshoppen.dk/.../fizik-transiro-r4-powerstrap...>