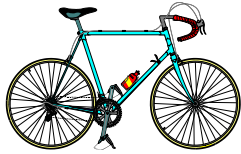


## BESTYRELSE

SIF FRH Cykeludvalgs bestyrelse  
består af:



**Formand:**

Henrik Hugger

Flådestationen OPLOG RVA Bygning 7.  
Søndergade 241 - 9900 Frederikshavn  
Tlf. arb/priv.: 7285 6272/ 6172 4004  
E-mail: sifcykel@gmail.com

**Næstformand:**

Kim Olesen

Bygning 66  
Tlf. 23961765

**Kasserer:**

Peter Parbæk

OPLOG RVA Bygning 7.  
Tlf. 2047 0881

**Bestyrelsesmedlemmer:**

Kim Christiansen

Torben Larsen (MTB)

## TRÆNING

Spinning

Der køre flere Spinnings hold på  
Flådestationen.

Klubben har 2 stk. vintertræner  
som lånes ud til medlemmerne.

Så prøv kræfter med f.eks.  
"Det skallede bjerg"

### Udendørs kørsel

Fra ca. 1.april efter aftale.

1. Onsdage klokken 14:30.
2. Fredage klokken 14:00.

Distance ca. 50. km.

Træning udgår fra MP-vagten

### MOTIONSKALENDER 2019

DMI i Rold skov (MTB) 30 april  
Klubtur Slettestrand 03-04 maj  
XTREME Melfar24 01 & 02. juni  
Cost2Cost 21-22. juni  
Klub mesterskabet 06. sep.  
DMI i Haderslev 17 & 18. sep.

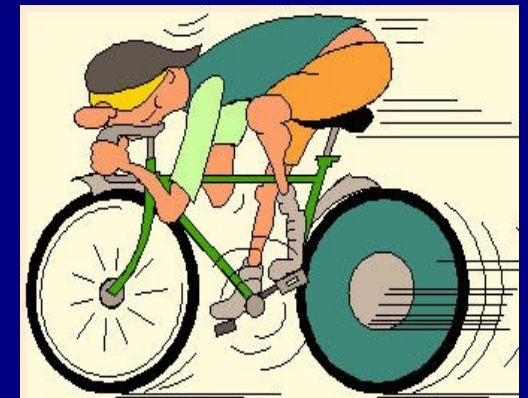
# VELKOMMEN TIL

## SIF

## FREDERIKSHAVN

# CYKELUDVALG

# 2019



## VELKOMMEN

Med denne lille folder vil Søværnets Idrætsforening FRH, Cykeludvalg, byde dig velkommen til cykelsæsonen 2019.

## FORMÅL

Cykeludvalgets formål er, gennem motionscyklning (almindelig træning, deltagelse i diverse motionscykelløb og lignende), at dygtiggøre medlemmerne, styrke fællesskabet, herunder kammeratligt samvær, samt udbrede interessen for, og kendskabet til, motionscyklning både på landevej som i skoven (MTB), for derved at bidrage til, og styrke idrætten inden for søværnet (forsvaret).

## ØKONOMI

1. Særkontingent kr. 120 årligt. Indbetales til: formanden/kasseren. Eller indsættes på konto Kontonr. 9076 4578658624

2. Herudover kræves medlemskab af SIF.

**Det får du for kontingentet:**

1. Tilskud til startgebyr til cykelmotionsløb.
2. Køb af cykeltøj til favorable priser.

**OBS:** Transportudgifter i forbindelse med deltagelse i cykelmotionsløb er "normalt" for egen regning ved samkørsel.

## CYKELTØJ



Alle i cykeludvalget i Frederikshavn

kører nu i ens køredragter.

Ekstra tøj kan rekvireres gennem formanden for SIF

Cykeludvalg til billige priser

"så længe lager haves".