Skrevet af Preben Hein
Mandag, 16. december 2013 20:32 -

JDRI gennemførte den 11. december 2013 et jule indoor cycling event på 2 X 55 minutter som afslutning på et fantastisk år med stor tilslutning såvel i dagtimerne som om aftenen.

De seksogtyve deltagere var for de flestes vedkommende mødt i god tid inden start, og da starten gik klokken 1830 var luftfugtigheden og varmen allerede på vej mod uanede højder og i slutningen af eventen var det svært at se sig selv i spejlene på grund af dug selvom udsugningsanlægget og ventilatorerne kørte på fuld styrke, men den ekstra udfordring med høj varme og luftfugtighed tog deltagerne blot som en ekstra udfordring (sådan).



Under instruktørskifte var der en kort pause til at få fyldt vandflaskerne op samt få lidt kulhydrater, i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler.

Efter nedvarmning, udspænding, oprydning og et velfortjent bad, var der gløgg og æbleskiver, og alle deltagere virkede meget tilfredse med egen indsats og aftenens arrangement i øvrigt. Der er flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet ”billedgalleri”.

Indoor cycling udvalget håber, at endnu flere vil dukke op og deltage i en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (tirsdage, onsdage og fredage) og/eller de to tilbud i fritiden (mandage og onsdage i tidsrummet 1830 - 1930). Program kan ses under ”aktiviteter – Indoor cycling” JDRI indoor cycling 2014 starter mandag den 6. januar.

I ønskes alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår