

# Kom og hør DROP SOFAEN – SVING DIG I SADLEN



Vi tramper for at hjælpe  
– kom, støt og vær med!

*Hele beløbet går til at støtte Børnecancerfonden.*

**børne | cancer | fonden**

**KOM OG HØR OM  
CYKELGEJL, SVED OG  
ØMME BAGDELE OG STØT  
BØRNECANCERFONDEN**

**Onsdag den 12. marts  
kl. 19.30 – 21.30**

Charlottehaven,  
Hjørringgade 12 C,  
2100 København Ø

Køb din billet på  
<http://bit.do/TRKBH>  
Prisen er 200 kr. og inklu-  
derer vand, kaffe og kage.

Før arrangementet, er der  
mulighed for at spise i  
Charlottehaven.

Spisning bestilles via  
hjemmesiden  
[www.charlottehaven.com](http://www.charlottehaven.com)

## PROGRAM

### **Karsten Hoffmann** *Race Across America*

Som 40-årig var Karsten tung og utrænnet og besluttede at ændre livsstil. Nu, 10 år senere, er Karsten forvandlet til veltrænnet cykelrytter, der har gennemført verdens hårdeste cykelløb Race Across America to gange. I 2013 satte han og makkeren rekord som hurtigste cykelpar nogensinde til at krydse USA. Han fortæller om forberedelser, planlægning, træning, udfordringer og turene tværs over staterne. Karsten blev kåret til årets motionsrytter ved Danish Bike Awards 2012.

### **Overlæge, dr.med. Steen Carstensen** *Ømme bagdele – cykelsportens største tabu*

I 2013 deltog Steen på Team Rynkeby København og gennemførte en undersøgelse af siddesår hos deltagerne. De bekræftede, at siddesår er et stort problem for cykelryttere – men ingen taler om det. Få råd og vejledning.

### **Cykelgrej og gejl – tips fra Cycling Hellerup**

Foråret – og dermed cykelsæsonen – nærmer sig med hastige skridt. Claus og Tore fra Cycling Hellerup fortæller, hvordan du og din cykel bliver klar til den nye sæson, og hvilket udstyr der vil gøre din cykelmakker misundelig.

