

www.rimo.dk



FOR MOTIONISTER OG  
DEM DER VIL LIDT MERE

Motion modvirker de skavanker, vi får med alderen. Det er svært at komme i gang alene. Ringsted Motionsklub **RIMO** – der blev stiftet i 1981, tilbyder gode rammer for motion, social samvær og naturoplevelser.

RIMO er ikke en eliteklub. Det skal være en fornøjelse, at udfolde sig på det niveau, der passer den enkelte bedst.

RIMO arrangerer og deltager i diverse arrangementer, f.eks. Skovløberen og Tøserunden.



RIMO har 550 medlemmer, som løber, går, cykler eller kører på rulleskøjter året rundt.

Yderligere oplysninger om RIMO's aktiviteter, herunder medlemskab og kontingent samt kontaktpersoner kan findes på [www.rimo.dk](http://www.rimo.dk)

MOTION  
SJOV  
SAMVÆR  
KOM MED!

LØB  
CYKKLING  
RULLESKØJTER  
FOR MOTIONISTER OG  
DEM DER VIL LIDT MERE



Der løbes opdelt i hold alt efter niveau, så alle kan være med, og der løbes så ingen bliver tabt.

**Onsdag kl. 19.00** fra Ringstedhallen.

**Søndag** løbes der i Bidstrup Skovdistrikt med start fra parkeringspladsen ved Center Avnstrup, Avnstrupvej i Ny Tolstrup.

**Kl. 10.00** ( januar-marts )

**Kl. 9.00** ( april-december )



Der cykles på almindelige cykler, racercykler og mountainbikes. Mountainbike køres mest om vinteren. Vi er opdelt i 8 hold, alt efter hvor langt og hvor stærkt man vil cykle. Alle kan være med uden forudgående træning. Vi starter fra Rugvænget på den store parkeringsplads foran nr. 12.

**Tirsdag kl. 18.15 - 21.00**

( kun i sommerperioden )

**Weekend kl. 9.00 - 12.00.**

Enkelte hold kører også på racercykel på hverdage i vinterperioden.



Rulleskøjteløb henvender sig til både børn og voksne, begyndere og øvede.

Vinter køres der indendørs i Ringstedhallerne **én aften** om ugen **kl. 18.15 - 20.15.**

Sommer køres der udendørs ved Ringsted Premier Outlet Center **én aften** om ugen **kl. 18.30 - 20.30**