Začetek novembra je čas, ko kolesarji začnemo s pripravo na novo sezono. Pomembno je, da si zastavimo realne cilje, saj bomo tako z zadostno količino motivacije pravilno usmerjali potek treninga. Aerobne treninge na kolesu lahko kombiniramo z drugimi športi (tek, smučarski tek, turno smučanje). Obisk fitnesa naj bo namenjen predvsem krepitvi mišičnih skupin, ki na kolesu sicer ne delajo. Zdaj je tudi čas, ko preverimo in po potrebi spremenimo položaj na kolesu, uvedemo kakšno novost v načinu prehranjevanja...
Z zdravim načinom življenja, pravilno izbiro oblačil, izogibanjem zadrževanju v zaprtih prostorih,... poskušamo čim bolj preprečiti možnosti nastanka raznih bolezni. V tej fazi treninga je treba biti potrpežljiv, saj glavni del sezone pride na vrsto kasneje. Predvsem ga uživajmo brez stresa in z veliko zabave.

Za kak skupni trening, zabavo ali samo nasvet se pa vidimo vsako soboto ob 10 uri na vzhodni ploščadi Branikovega stadiona.