

# MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

Aspedalen 11  
9260 Gistrup  
tlf. 98 32 27 32  
mobil 26 36 48 25

28. august 2008

Kære klubformand!

For tolvte år i træk afholdes det nordjyske holdløb for motionscykelklubber. Der køres 76 km (3x25,3 km) med seks-personers hold.

Løbet holdes i år **søndag den 14. september**. Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen kl. **8.30 til 8.50**, og den første start går ca. 9.30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn 10-15 minutter til at trille derud i roligt tempo.

Løbet har gennem de sidste år trukket op til 27 hold fra de nordjyske klubber og har været en stor succes blandt deltagerne. Dette skyldes måske, at der er nogle specielle forhold omkring løbet:

- For det første er det en rigtig god oplevelse at samarbejde på et hold om at opnå en god rytme og sørge for at alle kommer med.
- For det andet konkurrerer alle i samme klasse, idet hvert hold tildeles et antal "bonusminutter" ud fra deltagerens køn og alder. Hver kvindelig deltager får tre bonusminutter, og alder over 39 eller under 18 giver minutter efter en graderet skala (se Regler).
- For det tredje er deltagelsen billig og inkluderer forplejning bagefter, hvor vi hygger os og sammen venter på resultatlisten og overrækkelse af pokaler og medaljer.

Deltagergebyret er **360 kr. pr hold**. Dette omfatter selve løbet, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer og pokaler. Der er pokal til bedste hold og medaljer til alle seks deltagere på de tre bedste hold. Der vil også blive uddelt en pokal til det hold, der kører på den absolut hurtigste tid (uden hensyn til bonusminutterne).

Tilmeldinger (kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne) skal være fremme med posten *senest onsdag den 10. september* - se adressen øverst på siden. Gebyret kan vedlægges på check eller indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubnavn og evt. holdnavn).

Vi glæder os til tolvte udgave af dette hyggelige arrangement og til at fortsætte og styrke det i de kommende år.

I kan se kort over ruten og andre informationer på vores hjemmeside [www.m-himmerland.dk](http://www.m-himmerland.dk), og I er også velkomne til at ringe.

Venlig hilsen

Sverre Wognsen  
Motionscykelklubben Himmerland



**HIMMERLAND**  
-lidt mere nærværende