

MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

Aspedalen 11
9260 Gistrup
tlf. 98 31 48 25 / 26 36 48 25
stw@m-himmerland.dk

august 2011

Kære klubformand!

Femtende udgave af det nordjyske holdløb for motionscykelklubber bliver på nogle punkter anderledes end de foregående år. I 2009 deltog 33 hold og sidste år 41 – hvis udviklingen fortsætter, er det for mange til, at vi fortsat kan afvikle løbet på en 25,3 km-rute. Derfor er ruten i år forlænget til 36,5 km. Den skal køres to gange, altså 73 km i alt mod tidligere 75,9 km – til gengæld stiger antallet af højdemeter fra 370 til 400.

På vores hjemmeside: <http://m-himmerland.dk/holdloeb/> kan I få et indtryk af arrangementet.

Løbet arrangeres med det formål, at man i motionscykelklubberne i Nordjylland kan have et sæsonafslutningsmål, som man kan glæde sig til og i fællesskab træne hen imod. Invitationer til deltagelse udsendes til *klubberne*, og det er *klubberne*, der har ansvar for tilmelding og betaling. Vi forventer, at man ikke sætter deltagere på holdene, som har *større tilknytning* til en anden motionscykelklub.

Sidste år var der en pæn fremgang i antallet af kvindelige deltagere, men vi vil gerne have endnu flere med. Hver kvindelig deltager på et hold giver fire minutters tidsbonus.

At løbet er blevet en så stor succes blandt deltagerne 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 fire bonusminutter, og alder over 39 eller under 18 giver minutter efter en graderet skala (se reglerne).
- For det tredje er det kun rene motionister, der kan deltage – man kommer således ikke til at køre mod licenscykelryttere eller top-tri-/duathleter (skæringsdag 1/1 2010).
- For det fjerde er deltagelsen billig og inkluderer forplejning bagefter, hvor vi hygger os og sammen venter på resultatlisten og overrækkelse af pokaler, medaljer og lodtrækningspræmier.

Løbet holdes i år **søndag den 18. september**. Seks-personers hold kører 73 km (2x36,5 km). Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen kl. **8.30 til 8.45** og briefing kl. **9.00**. Den første start går ca. 9.30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn et kvarter til at trille derud i roligt tempo.

Deltagergebyret er **420 kr. pr hold**. Det omfatter selve løbet, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier. Der er pokal til bedste hold og

medaljer til alle seks deltagere på de tre bedste hold. Der vil også blive uddelt en mindre 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 eller på mail *senest onsdag den 14. september* - se adresserne øverst på side 1.

Gebyret kan vedlægges på check eller indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubnavn og evt. holdnavn).

Venlig hilsen

Sverre Wognsen
Motionscykelklubben Himmerland