

# MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

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

August 2013

Kære klubformand!

Det nordjyske holdløb for motionscykelklubber er efterhånden blevet en af årets store begivenheder i nordjysk motionscykling. De seneste fire år har 30-40 hold fra hele Nordjylland deltaget. For to år siden blev rundstrækningen forlænget til 36,5 km for at få bedre afstand mellem de mange hold. Den skal køres to gange, altså 73 km i alt.

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 *klubformændene*, og det er *klubberne*, der har ansvar for tilmelding og betaling. Deltager klubben med flere hold, tilmeldes disse *samlet* af klubben.

Cykelmotionister, der er medlem af flere klubber, må ikke deltage på jeres hold, hvis de har større tilknytning til en anden motionscykelklub.

Det er vores ambition, at vi år for år vil se et stigende antal kvinder deltage i arrangementet, og vi vil sætte pris på, at I opfordrer jeres kvindelige medlemmer til at deltage.

Vi vil gerne have, at I mellem 1. og 5. september 2013 orienterer os om, hvor mange hold jeres klub ønsker at deltage med. Send venligst mail til [stw@m-himmerland.dk](mailto:stw@m-himmerland.dk) – tak.

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 på <http://www.m-himmerland.dk/holdloeb/2013/holdloeb2013regler.pdf>).
- 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 2012).
- 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 15. 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 9.30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn et kvarter til at trille derud i roligt tempo.

Deltagergebyret er uændret **500 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). Desuden er der en vandrepræmie til den klub, der stiller med flest kvindelige deltagere.

Tilmeldinger (kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne) skal være fremme med posten eller på mail *senest onsdag den 11. september* - se adresserne øverst i dette brev. Gebyret kan vedlægges på check eller indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubbens navn og antallet af hold).

Venlig hilsen

Sverre Wognsen  
Motionscykelklubben Himmerland

**OBS!** Da vores klub cykler i Spanien, kan vi desværre ikke besvare henvendelser før efter den 1. september.