

MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

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

August 2017

Kære klubformand!

Holdløb for nordjyske motionscykelklubber er efterhånden etableret som en af årets store begivenheder i nordjysk motionscykling – og holdes i år **søndag den 17. september**.

Birkelse Ladies, CMB Biersted, Brønderslev BMC, Dronninglund DMCC, Hals CM, Himmerland, Hobro Cykelmotion, KOCK Klarup, Morsø Cykelklub, NBC Frederikshavn, Nibe MCC, Støvring Motionscykelklub, Team 9280 Storvorde, Team Hjallerup, Team Rynkeby Nordjylland, VMC Vejgaard, Vodskov VMCC, Aalborg AaCR-M og Aars Trim Motion - disse 19 nordjyske klubber har ved de seneste fem udgaver af det nordjyske holdløb deltaget med ikke mindre end **155** sekspersoners hold!

Vi er i Motionscykelklubben Himmerland glade for at kunne bidrage med et arrangement, som år efter år får ros for den gode stemning, den gode forplejning og de professionelle fotos af deltagerne.

På vores hjemmeside: <http://m-himmerland.dk/holdloeb/> og på facebook:

<https://www.facebook.com/Holdloeb2017/> kan I få et indtryk af arrangementet. Vi har også en video på [YouTube](#) – søg på: Himmerland holdløb.

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.

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 "bonus-minutter" ud fra deltagerens køn og alder. Hver kvindelig deltager får fire bonusminutter, og

alder over 39 eller under 18 giver minutter efter en gradueret skala (se reglerne på <http://www.m-himmerland.dk/holdloeb/2017/regler2017.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 2016).
- 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.

Seks-personers hold kører 73 km (2x36,5 km). Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen kl. **8.15 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 **600 kr. pr. hold**. Det omfatter selve løbet, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier. Der er pokaler og medaljer til de tre bedste hold. Desuden er der en vandrepræmie til den klub, der stiller med flest kvindelige deltagere. Der vil også være et mindre antal lodtrækningspræmier.

Det sportslige element i det nordjyske holdløb består i at præstere bedst muligt i forhold til alder og køn. Derfor er det ikke nødvendigvis den bedste idé, at lade de seks hurtigste i klubben gå sammen uden at skele til alderen. Hvis for eksempel et hold vælger en 55-årig i stedet for en lidt hurtigere 30-årig får holdet fire minutter mere at gøre godt med. At få absolut hurtigste tid i løbet kan selvfølgelig være meget sjovt, men siger ikke nødvendigvis så meget, da nogle andre klubber jo har fordelt deres hurtigste på to eller flere hold.

Tilmeldinger (kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne) skal være fremme med posten eller på mail *senest onsdag den 13. september* - se adresserne øverst. Gebyret indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubbens navn og antallet af hold).

Venlig hilsen

Sverre Wognsen
Motionscykelklubben Himmerland