

# Motionscykelklubben Himmerland

Juni 2019

Kære klubformand

Holdløb for nordjyske motionscykelklubber er efterhånden etableret som en af årets begivenheder i nordjysk motionscykling – og holdes i år den 15. september.

For mange af de nordjyske motionscykelklubber er holdløbet en kulmination på forårets og sommerens træning – nu skal vi ud og vise, hvor skarpe vi er, og se, hvor langt det holder mod de andre klubber.

Vi er i Motionscykelklubben Himmerland glade og stolte over at kunne tilbyde dette arrangement, som år efter år roses for den gode stemning, den gode forplejning, og de professionelle fotos af deltagerne.

Se vores hjemmeside [www.m-himmerland.dk/holdloeb](http://www.m-himmerland.dk/holdloeb) og Facebook: <https://fb.me/Holdloeb2019>

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

Cykelmotionister som 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, enten som rene kvindehold eller som en del af mix-hold.

At løbet er blevet en 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 i mål.
- For det andet konkurrerer alle i samme klasse, idet hvert hold tildes et antal bonusminutter. Og alder over 39 eller under 18 giver bonusminutter efter en graderet skala (se reglerne på: <http://www.m-himmerland.dk/holdloeb/2019/regler2019.pdf>)
- For det tredje er det kun rene motionister, der kan deltage – man kommer således ikke til at køre mod licenscykelryttere eller top tri- / duatleter (skæringsdato 1/1 2019) Bemærk dog, at reglerne er justeret så motionslicens ikke længere er en hindring.
- For det fjerde er deltagelse billig og inkluderer forplejning bagefter, hvor vi hygger os og sammen venter på resultatlisten og overrækkelse af pokaler, medaljer og lodtrækningspræmier.

# Motionscykelklubben Himmerland

Seks-personers-hold kører 73 km. (2x36,5 km) Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen klokken **8:15 til 8:45** og briefing klokken **9:00**. Den første start går klokken 9:30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn et kvarter til at trille derud i roligt tempo.

Deltagergebyret er **kr. 650,- pr. hold**. Det omfatter selve løbet, kaffe og rundstykker ved indskrivning, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier. Der er pokaler og medaljer til de tre bedste hold. Desuden er der en vandrepokal 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 sjovt, men siger ikke nødvendigvis så meget, da nogle andre klubber jo kan have fordelt deres hurtige på to eller flere hold.

Tilmelding kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne, eller i mail med alle oplysninger fra blanketten. Tilmeldinger skal være fremme med posten eller på mail senest onsdag den 11. september 2019 – se adresserne herunder.

Gebyret indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "Holdløb" samt navnet på jeres klub og antallet af hold betalingen dækker)

Vi glæder os til at se jer i Gistrup søndag den 15. september 2019!

Med venlig hilsen

Jan Lauritzen

Motionscykelklubben Himmerland

Mølleskoven 34  
9260 Gistrup

[jan@lauritzenpost.dk](mailto:jan@lauritzenpost.dk)

Mobil: 2099 7024