

## Invitation til "Holdløb for nordjyske motionscykelklubber 2023"

Gistrup den 13. august 2023

Kære klubformand

Ferieperioden er overstået for de fleste, og sommeren har forhåbentligt budt på gode cykeloplevelser?

Der er mulighed for at teste formen mod motionscyklister fra de øvrige nordjyske klubber, når Motionscykelklubben Himmerland traditionen tro, inviterer til Holdløb for nordjyske motionscykelklubber søndag den 17. september 2023.

Jeres motionscykelklub inviteres hermed til at deltage i årets holdløb, og vi håber, at mange af jeres medlemmer, både kvinder og mænd, har lyst til at være med.

Seks-personers-hold kører 2 omgange á 36,5 km. – i alt 73 km. (Kort over ruten vedhæftet)

Alle deltagende hold konkurrerer som bekendt i samme klasse, idet der ydes "bonus minutter" for både køn og alder efter en graderet skala – se nærmere i de vedhæftede regler for holdløbet 2023.

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 minutters bonus at gøre godt med.

Deltagergebyret er **kr. 750,- pr. hold**. Det omfatter selve løbet, forplejning før og efter, samt (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier.

Der er pokaler og medaljer til de tre bedste hold. Desuden er der en pokal til den klub, der stiller med flest kvindelige deltagere.

Der vil også være et mindre antal lodtrækningspræmier.

Klubberne bedes tilmelde deres hold samlet, og på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne, eller i mail med alle oplysninger fra blanketten senest onsdag den 13. september 2023 – 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)

På løbsdagen er der indskrivning og nummerudlevering samt kaffe og rundstykker 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.

Efter løbet er der mulighed for bad og omklædning i hallen, hvor der også vil være sandwich samt kaffe og kage, og mulighed for at købe øl og sodavand.

Det hele afsluttes med medaljeoverrækkelse så snart resultatet foreligger – forventeligt inden for en time efter, at sidste hold er i mål.

Vi glæder os til at se jer i Gistrup søndag den 17. september 2023!

Med venlig hilsen

Jan Lauritzen

Motionscykelklubben Himmerland

Mølleskoven 34  
9260 Gistrup

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

Mobil: 2099 7024