

Gistrup den 11. august 2024

Kære klubformand

Motionscykelklubben Himmerland inviterer hermed din motionscykelklub til at deltage i
"Holdløb for nordjyske motionscykelklubber 2024"

Løbet afholdes **Søndag den 15. september 2024** med start fra Gistrup hallen, Hadsundvej 407,
9260 Gistrup.

Dagens program:

8:15 – 9:00 Indskrivning og udlevering af rygnumre samt
kaffe og rundstykker i hallen

9:00 Velkomst og kort instruktion i hallen

9:30 Første hold starter (Start/Mål på Lillevej ca. 1,5 km fra hallen)

Holdene sendes herefter afsted med 2 minutters mellemrum

Efterhånden som holdene kommer i mål, er der bad/omklædning samt
Sandwich, saft, kaffe og kage i hallen, imens vi venter på resultatet.

Ca. 13:00 Resultat og præmieoverrækkelse i hallen

Løbet afvikles på samme måde som øvrige år. Kort fortalt er løbet for sekspersoners hold fra nordjyske motionscykelklubber. Holdene kører to omgange på en 36,5 km rundstrækning, og femte mand i mål, giver holdets køretid. Det er altså muligt at "sætte" en rytter ved defekt, ligesom det er muligt kun at starte fem ryttere på holdet.

Holdets resultat beregnes efter et bonussystem som giver "rabat" for alder og køn – i en sådan grad, at ældre ryttere som kan holde en pæn fart og særligt hvis de også er kvinder, giver en klar fordel. Faktisk så stor en fordel, at det kan være værd at overveje når man sætter hold. Se detaljerne i reglerne, som er vedhæftet.

Der er pokaler til de tre bedst placerede hold, samt til klubben som stiller med flest kvindelige ryttere.

Deltagelse koster kr. 750,- pr. hold og inkluderer både forplejning, cykling og præmier.

Klubbens hold tilmeldes samlet ved at udfylde og returnere vedhæftede tilmeldingsblanket, eller via e-mail med samme oplysninger. Tilmelding skal være undertegnede i hænde **senest onsdag den 11. september 2024.**

Vi håber at se jer til en hyggelig dag i Gistrup søndag den 15. september 2024!

Mvh.

Jan Lauritzen

Motionscykkelklubben Himmerland

jan@lauritzenpost.dk

+45 2099 7024

Vedhæftet:

Tilmeldingsblanket

Rutekort 2024

Regler 2024