

MOTIONS CYKELKLUBBEN HIMMERLAND



**Er motionscykling
noget for dig?**



**Birgitte Mark og Kurt Sørensen, Gug
Indmeldt i foråret 2008**

Vi er glade for at have valgt cykling som vores motionsform.

Efter få ugers træning føles 20 kilometer som en lille smuttur, og selv om vi har rundet de 40, har vi altid kunnet finde en træningsrute, der passer til vores tempo. Det er motiverende at fornemme fremgangen og måle sig mod de andre i klubben.

Der er udgifter til cykeltøj, sko – og i vores tilfælde nye cykler, men vi ser det som en investering i et sundere og bedre liv.

Cykling er skånsomt mod kroppen, virker dejligt afstressende og giver en god nattesøvn.

Vi synes, at cykling er en dejlig fleksibel motionsform. Man kan veksle mellem klubbens træninger og ture på egen hånd.

Gistrup er et godt udgangspunkt for varierede ture på hyggelige små veje.

Naturoplevelsen er vigtig for os.

Vi glæder os til at være med til at modtage nye medlemmer i klubben.

**Peter Nielsen, Vejgaard
Medlem i ca. et år**

Jeg har løbet i flere år og synes, at cykling er et rigtigt godt supplement. Det er ikke så belastende for sener og led – og det er også rart med lidt afveksling.

Mountainbike-kørsel giver mig mulighed for god træning og store naturoplevelser – sommer og vinter. Med Lundby Bakker lige uden for døren er vi heldigt stillede.

Noget af det bedste er de hyggelige stunder efter cykelturene. Her sidder vi i klubhuset og nyder et velfortjent hvil med kaffe og kage. Klubben gør meget ud af at arrangere ture til forskellige motionscykelløb. Det er en spændende og speciel oplevelse at deltage sammen med andre og køre i klubbens farver.



Kim M. Christensen, Nøvling Indmeldt for to år siden

Efter ti år uden motion fik jeg i 2006 taget mig sammen til at melde mig ind i Motionscykelklubben Himmerland.

Jeg har fra starten mødt mange hyggelige og hjælpsomme medlemmer på turene.

En af de rigtig gode ting ved Motionscykelklubben Himmerland er klubbens måde at arrangere træningen på. De mange ruter flettet over de samme veje gør, at man kan køre i mange forskellige grupper/hastigheder og alligevel komme i mål sammen inden for få minutter.

Jeg er endnu ikke gået fra sværvægt til fluevægt, men med cykelturene i Himmerlands mange bjerge går det den rigtige vej.

Jeg har opdaget, at motionscykling både kan være sjovt, udfordrende og vejen til et vægtklasseskifte.



Motionscykling er for alle

I Motionscykelklubben Himmerland er vi en broget skare, som aldersmæssigt spænder fra 15 til 72 år. Vi glæder os til at gøre dig til en del af det hyggelige fællesskab i klubben.

I sommerhalvåret træner vi:

onsdag, hvor vi cykler en god times tid, og

lørdag, hvor vi cykler mellem to og to en halv time.

Hvis du har lyst til at finde ud af, om det er noget for dig, så mød op en onsdag kl. 17:50 ved vores klubhus "Spar To" på Lyngtoften 6 i Gistrup (husk cykelhelmen). Så sørger vi for, at du kommer med på det rigtige hold og får en god cykeloplevelse.

Du er velkommen til at prøve at køre med to-tre gange, før du beslutter dig.

Kontingentet er 150 kr. for sidste halvdel af 2008 – og klubtrøjen koster 175 kr.

Ring på 9832 2732, hvis du har spørgsmål.

På vores hjemmeside www.m-himmerland.dk kan du under linket til medlemssiderne se mere om os, f.eks. træningsruter, kommende aktiviteter og billeder. Under "Arkiv" kan du få et indtryk af, hvad vi foretager os i årets løb.



DGI Nordjylland

DGI Nordjylland – Motionscykling

Udendørs motion og friluftsliv efterspørges af flere og flere mennesker og er et område i vækst. Idrætsmønstret ændres markant i disse år, og mange ønsker at være fysisk aktive på det niveau, det sted og det tidspunkt, som hver især ønsker – og gerne sammen med familie, venner eller naboer.

I DGI vil vi gerne være med til at understøtte aktiviteter inden for disse områder, således at de aktiviteter, folk efterspørger, sikres kvalitet. DGI Nordjylland vil styrke de frivillige foreninger, som danner ramme om idræt, med vægt på fællesskab, udfordring og sundhed. I 2008 etableredes motionscykling som aktivitet i DGI Nordjylland, og vi er netop indgået i et samarbejde med Motionscykelklubben Himmerland, som med dette tiltag vil tilbyde motionscykling som motionsform til nye medlemmer.



MOTIONS CYKEL KLUBBEN HIMMERLAND

Om sommeren kører de fleste på racercykel på landevejen, men der er også en gruppe, der kører i skoven på mountainbike. Ud over de faste træninger arrangerer vi udflugter, deltagelse i motionscykelløb og rejser. Vi lægger vægt på, at der er passende ruter til alle.

Der er også liv i klubben om vinteren. Hver lørdag er der fællest træning på mountainbike efterfulgt af kaffe og kage i klubhuset, og klubben har et spinninghold, der træner en gang om ugen. Derudover er der medlemsaftener med forskelligt indhold, f.eks. om træning og ernæring, reparation og vedligeholdelse eller med film og rejseberetninger.

Bestyrelsen:

Sverre Wogensen (formand), Gistrup, tlf. 98 32 27 32
Erling Johansen (kasserer), Aalborg, tlf. 98 31 42 44
Allan Noll (sekretær), Visse, tlf. 20 28 93 75
Else Ramsgaard, Gistrup, tlf. 98 32 27 32
Steen Lund, Gistrup, tlf. 98 31 54 46
Frank Egmosse, Visse, tlf. 20 42 13 72
Preben Mogensen, Gistrup, tlf. 98 32 33 75

www.m-himmerland.dk

Hovedsponsor:


HIMMERLAND
-lidt mere nærværende