

## HOLDLØB FOR NORDJYSKE MOTIONSCYKELKLUBBER

### REGLER

Hvert hold består af 5 eller 6 personer, der alle skal være medlemmer af samme motionscykelklub. Man kan ikke deltage, hvis man i indeværende år har løst licens som cykelrytter eller deltaget i licensløb med motionslicens.

Distancen er 76 km (3 omgange à 25,3 km). Der køres i én klasse, idet der gives tidsgodtgørelse efter alder og køn (se nedenfor).

Deltagelse sker på almindelig racercykel.

Tristyr, bøjler og pladehjul er ikke tilladt.

Der må ikke benyttes ledsagebiler.

Hvis et hold indhentes, skal samtlige på holdet lade sig falde mindst 50 m tilbage. Deltagere, der pga. defekt, træthed eller andet falder fra deres hold, skal enten køre holdet op ved at følge ruten og uden at ligge på hjul af andre hold, eller køre direkte mod målområdet og melde fra.

Der skal mindst 5 personer i mål. For at en deltagers tidsgodtgørelse skal tælle med, skal vedkommende i mål sammen med holdet.

Færdselslovens bestemmelser skal overholdes.

### TIDSBONUS

Der gives tidsbonus for alder til deltagere, der er mindst 40 eller højst 17 år, efter flg. regler:

40-44 år: 1 minut

45-49 år: 2 minutter

50-54 år: 3 minutter

55-59 år: 4 minutter

60-64 år: 5 minutter, osv.

17 år: 1 min., 16 år: 2 min., 15 år: 3 min., 14 år: 4 min., 13 år: 5 min., osv.

Alle kvinder får 3 min. ekstra.

Man skal med i mål for at få tidsbonus.

Det er fødselsåret, der afgør "cykelalderen" – datoen har ingen betydning.

Deltagelse i holdløbet sker via invitation til motionscykelklubber i Nordjylland. Klubber uden for området kan evt. inviteres til at deltage uden for konkurrence.