

MOTIONS CYKEL KLUBBEN HIMMERLAND

Aspedalen 11
9260 Gistrup
tlf. 98 31 48 25 / 26 36 48 25
stw@m-himmerland.dk

august 2010

Kære klubformand!

I år afholder vi det nordjyske holdløb for motionscykelklubber for fjortende gang. Løbet er i de sidste år blevet vældigt populært blandt de nordjyske motionscykelklubber og i 2009 deltog 33 forskellige hold. På vores hjemmeside: <http://m-himmerland.dk/holdloeb/> kan I få et indtryk af arrangementet.

At løbet er blevet en stor 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.
- For det andet konkurrerer alle i samme klasse, idet hvert hold tildeles et antal "bonusminutter" ud fra deltagerens køn og alder. Hver kvindelig deltager får tre bonusminutter, og alder over 39 eller under 18 giver minutter efter en graderet skala (se reglerne).
- For det tredje er deltagelsen billig og inkluderer forplejning bagefter, hvor vi hygger os og sammen venter på resultatlisten og overrækkelse af pokaler, medaljer og lodtrækningspræmier.

Seks-personers hold kører 76 km (3x25,3 km).

Løbet holdes i år **søndag den 19. september**. Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen kl. **8.30 til 8.45** og briefing kl. **9.00**. Den første start går ca. 9.30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn et kvarter til at trille derud i roligt tempo.

Deltagergebyret er **420 kr. pr hold**. Det omfatter selve løbet, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier. Der er pokal til bedste hold og medaljer til alle seks deltagere på de tre bedste hold. Der vil også blive uddelt en pokal til det hold, der kører på den absolut hurtigste tid (uden hensyn til bonusminutterne).

Tilmeldinger (kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne) skal være fremme med posten *senest onsdag den 15. september* - se adressen øverst på siden. Gebyret kan vedlægges på check eller indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubnavn og evt. holdnavn).

Venlig hilsen
Sverre Wognsen
Motionscykelklubben Himmerland