

MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

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

August 2015

Kære klubformand!

Holdløb for nordjyske motionscykelklubber er efterhånden blevet en af årets store begivenheder i nordjysk motionscykling. Hvert af de seneste år har omkring 35-40 sekspersoners hold fra hele Nordjylland deltaget. En rundstrækning på 36,5 km skal køres to gange, altså 73 km i alt. På vores hjemmeside: <http://m-himmerland.dk/holdloeb/> kan I få et indtryk af arrangementet.

Løbet arrangeres med det formål, at man i motionscykelklubberne i Nordjylland kan have et sæsonafslutningsmål, som man kan glæde sig til og i fællesskab træne hen imod.

Invitationer til deltagelse udsendes til *klubformændene*, og det er *klubberne*, der har ansvar for tilmelding og betaling. Deltager klubben med flere hold, tilmeldes disse *samlet* af klubben.

Cykelmotionister, der er medlem af flere klubber, må ikke deltage på jeres hold, hvis de har større tilknytning til en anden motionscykelklub.

Det er vores ambition, at vi år for år vil se et stigende antal kvinder deltage i arrangementet, og vi vil sætte pris på, at I opfordrer jeres kvindelige medlemmer til at deltage.

Vi vil gerne have, at I mellem 2. og 6. september 2015 orienterer os om, hvor mange hold jeres klub ønsker at deltage med. Send venligst mail til stw@m-himmerland.dk – tak.

At løbet er blevet en så 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 "bonus-minutter" ud fra deltagerens køn og alder. Hver kvindelig deltager får fire bonusminutter, og alder over 39 eller under 18 giver minutter efter en graderet skala (se reglerne på <http://www.m-himmerland.dk/holdloeb/2015/holdloeb2015regler.pdf>).
- For det tredje er det kun rene motionister, der kan deltage – man kommer således ikke til at køre mod licenscykelryttere eller top-tri-/duathleter (skæringsdag 1/1 2014).
- For det fjerde er deltagelsen billig og inkluderer forplejning bagefter, hvor vi hygger os og sammen venter på resultatlisten og overrækkelse af pokaler, medaljer og lodtrækningspræmier.

Løbet holdes i år **søndag den 13. september**. Seks-personers hold kører 73 km (2x36,5 km). Der er indskrivning og nummerudlevering i Gistruphallen kl. **8.15 til 8.45** og briefing kl. **9.00**. Den første start går 9.30 fra Lillevej sydøst for Gistrup – beregn et kvarter til at trille derud i roligt tempo.

Deltagergebyret er **600 kr. pr. hold**. Det omfatter selve løbet, forplejning efter løbet og (mulighed for) medaljer, pokaler og lodtrækningspræmier. Der er pokaler og medaljer til de tre bedste hold. Desuden er der en vandrepræmie til den klub, der stiller med flest kvindelige deltagere. Der vil også være et mindre antal lodtrækningspræmier.

Det sportslige element i Holdløb for nordjyske motionscykelklubber 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 minutter mere at gøre godt med. At få absolut hurtigste tid i løbet kan selvfølgelig være meget sjovt, men siger ikke nødvendigvis så meget, da nogle andre klubber jo har fordelt deres hurtigste på to eller flere hold. Der vil blive overrakt pokaler de tre bedst placerede hold.

Tilmeldinger (kun på den officielle tilmeldingsblanket med fem eller seks navne) skal være fremme med posten eller på mail *senest onsdag den 9. september* - se adresserne øverst. Gebyret kan vedlægges på check eller indbetales over netbank: Korttype 73, beløbsmodtager 89966477 (husk at angive "holdløb", klubbens navn og antallet af hold).

Venlig hilsen

Sverre Wognsen
Motionscykelklubben Himmerland