

# MOTIONSCYKELKLUBBEN HIMMERLAND

## Formål

Forskelle i alder, køn og kræfter resulterer i forskelligt tempo: Vi spænder over gennemsnitshastigheder fra 20 km/t til tæt på 40 km/t. Derfor træner vi i grupper med forskellige hastigheder, så alle kan få motion og komme i form på deres niveau. Klubbens hjemsted er Gistrup, hvor klubhuset findes i Spar To på Lyngtoften 6. Vi kører i rød/hvid-stribede trøjer, som er iøjnefaldende og kendte i motionscykelkredse over hele landet.

## Træning

**Sommertræningen** på landevej gennemføres uanset vind og vejr fra ca. 1. april til ca. 30. september og udgår fra klubhuset. Turene foregår hovedsageligt på små veje gennem Østhimmerlands flotte landskaber.

**Onsdagstræningen** er bygget op i et system af sløjfer med 11 forskellige rutelængder fra 20 km til godt 40 km. Mødetid er kl. 17.50, hvor vi fordeler os i grupper, så vi er klar til start kl. 18.00. Der er fælles stræk indimellem, så grupperne ser hinanden undervejs, og vi kommer samtidigt i mål ca. 19.10, så vi kan få en sludder, inden vi kører hjem i bad.

**Lørdagstræningen** veksler mellem seks forskellige ture og er tilrettelagt, så der er ekstra sløjfer til de hurtigste. Normalt køres i tre grupper med distancer mellem 50 og 70 km. Vi mødes kl. 8.50 ved klubhuset, og kl. 9.00 starter vi. Vi slutter med kaffe og kage i klubhuset.

**Bjergtræning og enkeltstarter** på landevej afholder vi nogle gange i løbet af sommersæsonen.

Hele sommersæsonen kører vi *mtb* fra klubhuset mandag eftermiddag fra 17 til godt 18 – delt op i grupper efter hastighed.

**Vintertræningen** foregår primært på mountainbike. Ca. 1. oktober til 31. marts mødes vi om lørdagen kl. 9.00 ved klubhuset og kører et par timer i Lundby Bakker, Nøvlingsskoven, Kongshøjsskoven og Dall Hede ved Poulstrup Sø. Nogle lørdage arrangeres klubture til skovområder lidt længere væk, f.eks. Rold Skov, Hammer Bakker og Dronninglund Storskov. Hvis vintervejret tillader det, kører vi *landevej* søndag kl. 10.

## Fælles deltagelse i motionsløb og vintercup

Hvert år udvælger vi nogle landevejsmotionscykelløb og *mtb*-løb, hvortil klubben betaler en del af gebyret og sørger for fælles tilmelding og evt. transport, ligesom mange medlemmer også deltager i vintercup, som er en serie orienteringsløb på *mtb*. Efter løbene bliver der tid til at bade, spise og drikke og få en sludder om, hvordan det gik.

## “Sociale” ture

Gennem sommeren har vi en række traditionsrige klubture med varianter tilpasset flere hastigheder og med bespisning: Standerhejsningen i marts, Himmerland Rundt-turen i maj, Rebildturen med bjergenkeltstart i juni, Himmerlands Store Bjergdag i juli, lang *mtb*-tur og 24-timers landevejstur med overnatning i august samt en "løvfaldstur" omkring 1. oktober, hvor vi spiser på kro.

## Nordjysk holdløb

Hvert år i september arrangerer klubben "Holdløb for nordjyske motionscykelklubber", hvor vi også selv deltager med adskillige hold af mænd og kvinder i alle aldre.

## Udlandsture

Vi har deltaget i Vättern Rundt i Sverige (1989), Alb Extrem i Tyskland og La Marmotte i Frankrig (1993), Telemark Tours i Norge (1995), Liège-Bastogne-Liège i Belgien (31 deltagere i 1999), Amstel Gold Race i Holland (24 i 2003) samt Fleche de Wallonie i Belgien (26 i 2007). Turen til Tyskland og Frankrig i 1993 var en 10-dages tur med mange dages bjergcykling på programmet. I 1997 cyklede 21 medlemmer en uge i Mallorcas bjergrigeste dele; i sommeren 2001 deltog 17 medlemmer i den franske cykeluge i Provence, og i 2005 gik turen igen til den franske cykeluge, hvor 16 cyklede i Pyrenæerne. I 2009 deltog 19 i turen til Dolomitterne; i 2011 cyklede 23 i Harzen, og i 2013 går turen til Asturien i Nordspanien med 23 medlemmer.

## Klubaftener

Fra oktober til marts holdes månedlige klubaftener i klubhuset, hvor emnerne veksler mellem cykeloplevelser, fysiologi, træning og ernæring samt cykler og cykeludstyr. Indimellem ser vi cykelfilm eller TV-transmissioner fra fx Tour de France.

## Information

Klubbens hjemmeside findes på: [www.m-himmerland.dk](http://www.m-himmerland.dk). Når der er nyt om arrangementer, deltagelse i løb m.v. på [www.m-himmerland.dk/medlem](http://www.m-himmerland.dk/medlem), sender vi meddelelse ud herom på e-mail.

## Klubtrøjer

De rød/hvid-stribede trøjer er obligatoriske ved alle aktiviteter i klubben. De er i prima kvalitet og findes i tre modeller: sommertrøje, vest og vinterjakke, der fås for hhv. 250, 350 og 450 kr.

## Kontingent

Årskontingentet er 400 kr., 250 kr. for følgende medlemmer på samme adresse, og 150 kr. for juniorer (under 18). Efter 1. juli falder satserne, og efter 1. oktober falder de til halv pris.

## Klubhus

Spar To, Lyngtoften 6, 9260 Gistrup.

## Bestyrelsen

Hvis du vil vide mere om klubben, kan du henvende dig til:

Sverre Wognsen (formand), Aspedalen 11, 9260 Gistrup, tlf. 9831 4825  
Max Nørgaard (kasserer), Ørnehøjvej 12, 9260 Gistrup, tlf. 9831 4748  
Henrik Høyer (sekretær), Toppen 27, 9260 Gistrup, tlf. 2285 0325  
Else Ramsgaard (webmaster), Aspedalen 11, 9260 Gistrup, tlf. 9831 4825  
Dag Stormark, Barken 10, 9260 Gistrup, tlf. 9832 3126  
Frank Egmos, Kongshøjvej 4, 9210 Aalborg SØ, tlf. 2634 2991  
Jan Lauritzen, Mølleskoven 34, 9260 Gistrup, tlf. 2099 7024

## Klubbens hovedsponsor:

