

MOTIONS CYKELKLUBBEN HIMMERLAND

3. februar 2003

MTB i Dronninglund Storskov nu på lørdag!

Lørdag den 8. februar 2003 kører vi ca. to timer i Dronninglund Storskov med Dag Stormark som turleder. Mødetid kl. 10.00 ved Dronninglund Slot. Ring til Dag, hvis du har transportproblemer, tlf. 98 32 31 26.

NB! De følgende lørdage til og med den 22. marts trænes ca. halvanden time på mountain bike ved Poulstrup Sø, i Lundby Bakker, Kongshøjskoven mm. Vi mødes kl. 10.00 ved gadekæret i Nøvling.

Klubaften

Onsdag den 12. februar 2003 kl. 19.00 i klubhuset, Lyngtoften 6, 9260 Gistrup

Der er to emner på programmet på denne første klubaften i det nye år. Vi præsenterer klubturen til Limburgs Mooiste (se næste side), og en cykelhandler præsenterer nye cykelprodukter. Der serveres et traktament af hollandsk øl, ost, mv.

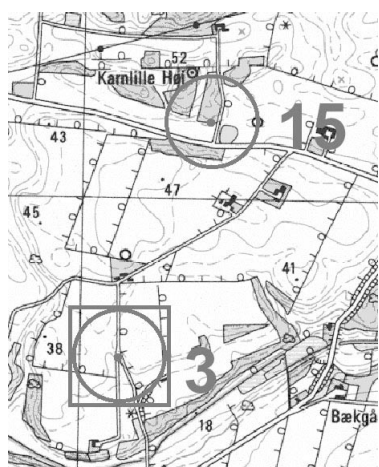
Bowling klubaften

Tirsdag den 25. februar 2003 kl. 19-21 i Seaport Funcenter, Strandvejen 2A, 9000 Aalborg

Årets anden klubaften byder på bowling og hyggeligt samvær. Klubben har købt baner til 20 - de første, der tilmelder sig, kommer med! Tilmelding til Steen Skrubbeltrang senest lørdag den 22. februar på tlf. 98 32 33 49 eller mail sts@aalborg-portland.dk.

Klubtur til vintercup i Skive

Lørdag den 1. marts 2003, Sjørup vest for Viborg



Inden for motionscykling bruges vintercup om orienteringsløb på cykel for par, distance ca. 30 km, varighed ca. 1½ time. Vinteren 2002-03 køres en serie på fem løb i Midtjylland og en anden serie på fem løb arrangeret af Motionisterne Skive Cykle Klub. Hvis du ikke har prøvet det før, så overvej at deltage denne lørdag (det er nok, at én i parret læser kort). Klubben betaler tilmeldingsgebyr og fællestransport. Afgang fra Aalborg kl. 11, hjemkomst kl. ca. 17. Tilmelding til Sverre Wognsen senest tirsdag den 25. februar på tlf. 98 32 27 32 eller mail stw@m-himmerland.dk. Hvis du vil vide mere, kan du spørge årets deltagende par, Jan Johansen/Carsten Frederiksen og Sverre Wognsen/Else Ramsgaard, eller andre af de "gamle" deltagere, der kørte vintercup i Nordjylland i 1990'erne.

Posterne ligger oftest ud til veje og stier.

Klubtur til Tour de Fur

Søndag den 9. marts 2003

Du kan vælge mellem distancer på 25,3 og 50,6 km på dette MTB-løb. Klubben betaler fællestransport inkl. færge samt deltagergebyr. Pga. begrænset deltagertal har vi reserveret 10 pladser, som fordeles efter først-til-mølle princippet. Hvis der er flere end 10 på listen pr. 15/2, vil vi forsøge at skaffe pladser til de sidste. Afgang fra Aalborg kl. 8.45. Tilmelding til Sverre på tlf. 98 32 27 32 eller mail stw@m-himmerland.dk.



Generalforsamling

Tirsdag den 11. marts 2003 kl. 19.00 i klubhuset, Lyngtoften 6, 9260 Gistrup

Dagsorden: Valg af ordstyrer. Beretning. Regnskab. Indkomne forslag (skal være bestyrelsen i hænde senest tirsdag den 4. marts 2003). Valg af bestyrelsesmedlemmer, suppleant, revisorer samt revisorsuppleant. Evt.

Standerhejsning

Lørdag den 29. marts 2003 kl. 10.00 fra klubhuset, Lyngtoften 6, 9260 Gistrup

Vi cykler 15-20 km i samlet flok på landevejen og får varm suppe og flutes, når vi er tilbage i klubhuset.

Sommertræning

Første *onsdagstræning den 2. april 2003*. Mødetid ved klubhuset kl. 17.50, start kl. 18.00.

Første *lørdagstræning den 5. april 2003*. Mødetid ved klubhuset kl. 8.50, start kl. 9.00. Alle lørdage køres ture på 50-70 km, idet lang lørdagstur en gang om måneden er afskaffet.

Klubtur til Bramming Tour'en

Lørdag den 26. april 2003 er der klubtur til dette motionscykelløb i det sydvestjyske, hvor man bl.a. passerer Kammerslusen ved Ribe. Distancer på 76 eller 136 km. Klubben betaler transport, deltagergebyr og et måltid mad på hjemturen. Tilmelding til Steen Skrubbeltrang *senest den 12. april*, tlf. 98 32 33 49 eller mail sts@aalborg-portland.dk.

Klubtur til Limburgs Mooiste, Holland

17.-19. maj 2003

Turen går til Hollands allersydligste spids: provinsen Limburg. I dette område køres Amstel Gold Race med kendte stigninger som Cauberg, Krekelberg og Keutenberg. Der findes to motionsudgaver, og vi har valgt Limburgs Mooiste, som har fire forskellige distancer og køres søndag den 18. maj. Man kan vælge mellem 100, 150, 200 og 250 km.

Prisen bliver 750 kr. og inkluderer bustransport, deltagergebyr, to overnatninger, to gange morgenmad og én gang aftensmad. Turen varer tre dage med afgang sidst på fredagen eller tidligt lørdag morgen og hjemkomst mandag den 19. maj om aftenen.

Tilmelding til Sverre *senest den 20. februar* på tlf. 98 32 27 32 eller mail stw@m-himmerland.dk og betaling *senest den 1. marts* (posthus eller pengeinstitut: FI 73 - 89 96 64 77). Tilmeldingen er bindende og personlig, men kan efter aftale med turudvalget overdrages til et andet medlem.

På klubaftenen onsdag den 12. februar kl. 19 vil vi orientere mere om turen samt nyde lidt hollandsk øl og ost mv., præsenteret af vores hollandske medlemmer.

I 1999 deltog 32 klubmedlemmer i turen til motionsudgaven af Liège-Bastogne-Liège, og vi håber at kunne samle et tilsvarende hold i år. Se også vedlagte ark med billeder fra løbet.



Skal vi virkelig bo her?

Aars Boulevard Cykelløb

Onsdag den 28. maj 2003, start kl. 19.00 fra Aars Trim Motions klubhus på Sportsallé

Dette sjove gadeløb går over 10 omgange à 5 km på de brede 'ringveje' i Aars, og trafikken holdes tilbage. Klubben betaler dit deltagergebyr, hvis du melder dig senest den 21. maj til Sverre, tlf. 98 32 27 32 eller mail stw@m-himmerland.dk. Vi plejer at vinde pokalen for største hold.

Grundlovsløbet, Klarup

Torsdag den 5. juni 2003 kl. 10.00, 10.30 eller 11.00

Distancer 113, 83 eller 53 km. Klubben står for tilmeldingen og betaler deltagergebyret under forudsætning af, at der køres i klubtøj, og at du har meldt dig til hos Sverre *senest lørdag den 31. maj*, tlf. tlf. 98 32 27 32 eller mail stw@m-himmerland.dk.

Rebildtur med bjergkelstart, 50 + 9 km, med KOCK-Klarup som gæster

Søndag den 15. juni 2003 kl. 9.00 fra Gistruphallen

Traditionen tro køres i roligt tempo i samlet flok til Rebild, hvor vi slår os ned på marken over for Rebildhus. Så kan man prøve kræfter med bjergkelstarten Rebild-Oplevelse t/r på 9 km, hvorefter der er saftvand, kaffe og kage, inden turen igen går hjemad i samlet flok.

Sponsoraftale forlænget

Klubben har forlænget sponsoraftalen med Sparekassen Himmerland for de kommende fem år. Sparekassen er hovedsponsor for klubben og promoveres på vores klubtrøjer, hjemmeside, brochurer, mv. I modsætning til tidligere er vores motionscykelløb ikke omfattet af aftalen, og beløbet er derfor reduceret, men det er fortsat af en størrelse, som vi kan være meget tilfredse med. Sparekassen Himmerland har 11 afdelinger, og hovedsædet ligger i Aars - derfor stiller vi hvert år med et stort hold til Aars Boulevard Cykelløb - se omtalen andetsteds i dette klubbrev. Der er vedlagt et ark fra afdelingen i Aalborg.

Regler for deltagelse i løb, som klubben giver tilskud til

Klubben har en god økonomi, bl.a. takket være vores sponsor, og vi kan derfor give meget pæne tilskud til en række løb, ture og andre arrangementer. Men der er nogle regler, der skal overholdes, for at kunne deltage i disse ting:

1. Der skal altid køres i klubtøj, som bæres yderst.
2. Tilmelding er personlig og bindende. Hvis man som tilmeldt ikke møder op, vil man blive opkrævet for den udgift, som klubben har haft til deltagergebyr, bus, mad o.lign.
3. Hvis klubben tilbyder et samlet arrangement (f.eks. kørsel, motionsløb og spisning), kan man ikke få tilskud til en del af dette (f.eks. deltagergebyret).

Disse regler er selvfølgelig begrundet i ønsket om at styrke klubånden og fællesskabet, eksponere vores sponsor og undgå unødigt spild af penge.

Klubtøj undervejs

Trøjerne fås i mange størrelser i tre forskellige modeller, og de er i prima kvalitet til en pris, der ligger et stykke under indkøbsprisen: Sommertrøje med korte ærmer: 150 kr., langærmet tynd vindjakke (gamex): 250 kr., vinterjakke (isofilm): 350 kr. Hvis du køber flere forskellige trøjer, får du yderligere rabat, f.eks. alle tre samlet for 600 kr. En ny sending klubtøj vil være klar i alle størrelser til den nye sommersæson.

Kontingent

Kontingent for 2003 er for voksne medlemmer kr. 200,-, for yderligere medlemmer på samme adresse kr. 150,- og for juniormedlemmer (under 18 år) kr. 100,-. Beløbet betales *senest den 15. februar* vha. vedlagte girokort.

DCU motionslicens og blad

I lighed med tidligere år kan der for 2003 bestilles M-licens inkl. fire numre af bladet "Cycling World, Danmarks Cykle Union" for kr. 115,- (familiemedlemmer på samme adresse uden blad kr. 85,-). Indbetal beløbet sammen med kontingentet *senest den 15. februar* med tydelig angivelse af, at der ønskes motionslicens.

Spinning

Gennem Aalborg Triathlon Klub fik vi op til jul 2002 fem pladser, og i januar/februar 2003 spinner 10 af vores medlemmer hver mandag. Desværre var der flere interesserede, der ikke blev plads til, så der er formodentlig basis for et samlet klubhold til næste sæson.

NB! Fra mandag den 10. februar er Fitness.dk flyttet fra Jyllandsgade til Prinsensgade 15.

Med Turcyklisterne til den franske cykeluge

Vi viderebringer hermed, at Turcyklisterne stiller ledige pladser på deres tur til den franske cykeluge i Aurillac 2003 til rådighed for interesserede, se www.turcyklisterne.dk eller ring til John Mathiesen, tlf. 45 85 02 41. Fra Himmerland deltager John og Johanne og evt. Ole N. og Manuel.

Indretning af klubhus

Steen Skrubbeltrang vil koordinere dette arbejde. Hvis du har evner og kræfter i den retning, må du endelig fortælle Steen det, tlf. 98 32 33 49 eller mail sts@aalborg-portland.dk.

Vigtige datoer efter sommerferien

Søndag den 3. august 2003

Lørdag den 9. august 2003

Lørdag den 16. august 2003

Søndag den 17. august 2003

Lang MTB-sommertur med Finn Vinding som turlleder

Klubtur/prøvekørsel af Himmerland 2000 ruterne

Himmerland 2000

Rundt om Lundby Bakker

BESTYRELSEN

Sverre Wognsen (formand)
Aspedalen 11, 9260 Gistrup
tlf. 98 32 27 32
stw@m-himmerland.dk

Dag Stormark
Barken 10, 9260 Gistrup
tlf. 98 32 31 26
dag@stormark.dk

Erling Johansen (kasserer)
Mølleskoven 19, 9260 Gistrup
tlf. 98 31 42 44
erlingo@post10.tele.dk

Steen Skrubbeltrang
Kronen 4, 9260 Gistrup
tlf. 98 32 33 49
sts@aalborg-portland.dk

Else Ramsgaard (sekretær)
Aspedalen 11, 9260 Gistrup
tlf. 98 32 27 32
era@m-himmerland.dk

Finn Vinding
Hoppevænget 27, Ferslev, 9230 Svenstrup
tlf. 98 38 93 24
fv@home1.gvdnet.dk

