

MOTIONS CYKEL KLUBBEN HIMMERLAND

Formål

Alle i klubben cykler for at få motion. Men forskelle i alder, køn og kræfter resulterer i forskelligt tempo: Vi spænder over gennemsnitshastigheder fra 20 km/t til over 30 km/t. Det er et mål for de fleste at komme i god form, så den enkeltes hastighed kan også ændre sig gennem sæsonen.

Klubbens hjemsted er Gistrup, hvor klubhuset findes 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.

Vintertræningen foregår på mountainbike. Ca. 1. oktober til 31. marts mødes vi om lørdagen kl. 9.00 ved klubhuset. Herfra kører vi ture 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.

Fælles deltagelse i motionsløb

Hvert år udvælger vi nogle landevejsmotionscykelløb og et par MTB-løb, hvortil klubben arrangerer og betaler fælles tilmelding og transport. Vi kører enten i privatbiler, der fyldes op, mens cyklerne transporteres på specialbygget trailer eller stativer på bilerne, eller vi kører i en lejet bus. Det er et flot syn, når vi er mange rød/hvide afsted på de forskellige distancer. Inden hjemturen bliver der som regel tid til at bade, spise og drikke, og sidst men ikke mindst: En sludder om, hvordan løbet gik, med såvel klubkammerater som andre motionscyklister.

“Sociale” ture

Flere gange om året kører vi ture, hvor alle følges i et tempo, der afpasses efter dem, der kører med lavest hastighed, og hvor der hygges med kaffe og kage. Faste klubture er standerhejsningen i marts og Rebildturen i juni, hvor der også afvikles en bjergenkeltstart. Landevejssæsonen afsluttes omkring 1. oktober med en "løvfaldstur", hvor vi spiser på en 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, Alb Extrem i Tyskland, La Marmotte i Frankrig og Telemark Tours i Norge. 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 bjergrige dele, og i pinsen 1999 deltog 31 i motionsudgaven af Liège-Bastogne-Liège. I sommeren 2001 deltog 17 medlemmer i den franske cykeluge i Provence. I maj 2003 var 24 medlemmer i Holland til motionsudgaven af Amstel Gold Race. I 2005 gik turen igen den franske cykeluge, denne gang i Pyrenæerne, og i maj 2007 deltog 26 i Fleche de Wallonie i Belgien. I 2009 går turen til Dolomitterne.

Klubaftener

Fra oktober til marts holdes månedlige klubaftener i klubhuset, hvor emnerne for foredrag o.l. veksler mellem cykeloplevelser, træningsmetoder og cykler og udstyr. Vi ser også film og TV-transmissioner fra cykelløb på projektiions-TV med stor skærm.

Information

Klubbens hjemmeside findes på: www.m-himmerland.dk.

Når der er nyt om arrangementer og deltagelse i løb på www.m-himmerland.dk/medlem, udsender vi meddelelse 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. 175, 275 og 425 kr. eller 800 kr. for alle tre.

Kontingent

Årskontingentet er 300 kr., 225 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. 98 32 27 32
Erling Johansen (kasserer), Neshøj 71, 9000 Aalborg, tlf. 98 31 42 44
Allan Noll (sekretær), Bavnehøj 12, 9210 Aalborg SØ, tlf. 20 28 93 75
Else Ramsgaard, Aspedalen 11, 9260 Gistrup, tlf. 98 32 27 32
Steen Lund, Splinten 15, 9260 Gistrup, tlf. 98 31 54 46
Frank Egmos, Kongshøjvej 4, 9210 Aalborg SØ, tlf. 20 42 13 72
Preben Mogensen, Elmelunden 13, 9260 Gistrup, tlf. 98 32 33 75

Klubbens hovedsponsor:

