

Klubben der samler på venner... og cykler derudaf ...

Faktablad om Motionscykling i MIC



Indledning

Velkommen til MIC.
Som du sikkert allerede ved, er MIC nystartede inden for motionscykling. MIC blev godkendt den 3. januar 2007 af DCU Motion.

Din indflydelse

MIC er nystartet og det betyder, at man som medlem har meget stor indflydelse på aktiviteter og klubliv.
Det er vigtigt for os, at lave en fremragende klub, med et godt klubliv, hvor medlemmerne er glade for at være, derfor er vi meget lydhøre, da medlemmerne er selve klubben.

MIC's motionsryttere

Landevejstræningen holdopdeles med udgangspunkt i deltagernes forudsætninger, lyst og evner. MIC motionstræner i tre hold:
Hold interval - kører 55-75 km tirs-/torsdag og 75-90 km søndag.
Hold fast hastighed - kører 50-60 km tirs-/torsdag og 60-75 km søndag.
Hold moderat fart - kører 30-40 km tirs-/torsdag og 45-55 km søndag.
Holdene kører samlet og der varmes op 20-30 min. - herefter motioneres og trænes der og der rulles af til sidst i 20 min. Træner Jens Glerup, giver motionsrytterne 5 lektioner i løbet af sæsonen.

Træningsplan sommerhalvåret:
Fra sidste søndag i marts kl. 09:30 med træning på landevej. Herefter alle søndage kl. 09:30.
Tirs- og torsdag startes kl. 17:30 i april og fra maj kl. 18:00 og fra 3. tirsdag i september igen kl. 17:30 til sidst i oktober. Der startes ved Langesøhallen. Der lægges vægt på det gode kammeratskab.

MIC deltager i WEBIKE CUP serien sammen med 8 andre Fynske klubber.

MIC betaler startgebyret for alle startende MIC'er i klubdragter i 2 af årets landevejssløb: Carl Nielsen Touren og Alpetramp i Brobyværk.

Om vinteren kører vi Cross og Mountainbike løb i forskellige serier og parorienteringsløb (DCU Vintercup). Se mere på hjemmesiden.

Voksne (børn/unge) motionsryttere i sommer og vinteraktiviteter:

- klubkontingent kr. 200,- (børn/unge kr. 100,-)
- frivillig motionslicens kr. 150,- (børn/unge kr. 150,-)
- Kortærmet klubtrøje kr. 300,- (børn/unge kr. 250,-)
- Korteklubbukser kr. 350,- (børn/unge kr. 250)
- Evt. leje af klubcykel for en sæson kr. 500,-

Dvs. det koster kr. 1.350,- for en voksen for et år, med medlemskab, trøje, buks og leje af en klubcykel for sommersæsonen. Tilsvarende koster det kr. 850,- for børn/unge med medlemskab, trøje og leje af en klubcykel.

Andre tilbud

Herudover har vi en række tilskud til tests, bikefitting og fysioterapi, hvor MIC typisk giver 10-25% rabat af kostprisen, som der i øvrigt i forvejen er rabat på i forhold til markedsprisen.

MIC anbefaler tillige, at meget ivrige motionsryttere gennemgår et lægetjek hos vores læge Torsten Stolborg, så den enkelte kender sit helbredsmæssige udgangspunkt for træningen.

Vi har også en lukket aflåselig cykeltrailer, som kan rumme 16-17 cykler og bagage og når traileren er i "spil" til løb får den bil der trækker traileren benzin/diesel betalt. Men det kræver, at der skal transporteres min. 7-8 cykler. Traileren kan også lejes til mindre flytteopgaver.

Afslutning

Da klubben har en god økonomi og fortsat forventer at udvikle denne, vil der komme flere tilbud og på det punkt er vi meget lydhøre over for ideer.

Venlig hilsen
MIC

www.mi-cykling.dk
info@mi-cykling.dk
www.fynskesildcykler.dk



Licenscykling
Motionscykling
Mountainbike
Crosscykling

Brenderup

Danske Bank

Dagli' Brugsen

GREENEX
WORLDWIDE EXPORT

JENSEN'S
BØFHUS
Store bejler Små priser

Tømrermester
Lars Øankjær

Mikl 20 68 96 96
Åbenrå 6

Hals Lørdagsmarkedet 21
2462 Morud

ProfilDress
FIRMATØJ

-de bilglade...

Morud Tømrer & Montage
v/ Michael Mortensen. Tlf.: 61352104

Din lokale El-VVS installatør
VVS-EL
Åbakkvej 5 - 5462 Morud - Tlf. 65 96 48 00

Shell

WEBIKE
ROAD & MTBIKESHOP

created using
BCL easyPDF
Printer Driver

Click here to purchase a license to remove this image