

Se:  
[www.mi-cykling.dk](http://www.mi-cykling.dk)

Klik på: MIC MOTION cykling  
eller: MIC RÅD OG VINK

Her kan du læse om træning,  
cykeludstyr og motionsløb.

Husk:

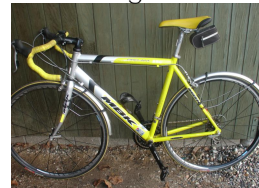
Vi træner hver tirsdag, tors-  
dag og søndag — med en god  
oplevelse til alle

Du kan også  
tilmelde dig  
MIC's  
elektroniske  
nyhedsbrev

Der er også plads til dig og din cykel



Stor som lille — pige som dreng



Vi er til for dig, der vil motionere ...



Kør med i klubben der cykler derudaf ...



**Morud Idrætsforening Cykling**

Klubadr.: Langesøhallen, Idrætsvej, 5462 Morud

Postadr.: Langesøvej 177, 5462 Morud

Web: [www.mi-cykling.dk](http://www.mi-cykling.dk)

Telefon: 20 89 20 22

Mail: [indmeldelse@mi-cykling.dk](mailto:indmeldelse@mi-cykling.dk)

MOTIONSTILBUD ...  
TIL DIG

Vil du i bedre  
form?  
Kan du lide  
naturen?  
Vil du helst  
træne med  
ligestillede?

Få en god motionsoplevelse,  
hvor det "cykler" for dig!



Vi træner i hold, hvor deltagerne  
matcher hinanden

Alle kan deltage

## Alle kan være med til at cykle ...

Vil du fortsat holde dig i form — er cykling værd, at overveje.

Cykling har mange fordele frem for andre motionsgrene, da cykling ikke er så hårdt



ved muskler og led, som f.eks. løb.

I MIC kan vi tilbyde dig træning og motion med god instruktion og vejledning.

Derudover lægger vi meget vægt på det

Her ser du et par af de unge motionister i MIC

kammeratlige og sociale samvær — hvilket betyder, at vi har et tilbud til alle børn og

voksne uanset forudsætninger — og det kræver ikke specielt dyrt udstyr, at komme i gang:

- En cykel, hjelm, drikkedunk og træningstøj

## Du får hjælp og vejledning

Er du uerfaren med cykelmotionstræning hjælper vi dig i gang.

I MIC gør vi meget ud af at sætte cykelhold, der passer sammen — dvs. vi har cykelhold for:

- De utrænede. Der køres sammen med en meget erfaren idrætsleder — og det sker, at vi går op ad bakkerne eller stopper ved et IS hus. Vi får alle med hjem, med en god oplevelse. Udstyret er alm. gearcykler, mountainbikes og racercykler.
- De trænede motionister — de kører med en hastighed mellem 26-30 km/t. Her køres primært på mountainbikes eller racercykler.
- Supermotionisterne — de kører stærkere dvs. 31-34 km/t. Trænede unge fra 16-17 år kan deltage.

## Vi træner, kører motionsløb og hygger

MIC kører træning hver tirsdag, torsdag og søndag. Vi starter fra Langesøhallen henholdsvis kl. 18:00 og kl. 09:30.

Her deler vi op i hold og kører en tur. Vi slutter gerne igen ved Langesøhallen, med lidt snak om turens oplevelser, erfaringer og om næste tur.

Både sommer og vinter deltager MIC'er i andre klubbers åbne motionsløb.

På [www.mi-cykling.dk](http://www.mi-cykling.dk) kan du under siden: MIC MOTION cykling — klikke på et link til vores interne tilmeldingsblanket. Her kan du se de aktuelle løb, hvor MIC forsøger, at stille hold.

Når vi er ude til motionsløb kører vi også i hold, hvor deltagerne matcher hinanden.

## Du skulle tage og prøve

Prøv og kør med — træn med, et stykke tid og find ud af om det er noget for dig at motionere, med cykling.

Du er også velkommen til at kontakte os:

Klubadr.: Langesøhallen, Idrætsvej, 5462 Morud  
Postadr.: Langesøvej 177, 5462 Morud  
Web: [www.mi-cykling.dk](http://www.mi-cykling.dk)

Telefon: 20 89 20 22

Mail: [indmeldelse@mi-cykling.dk](mailto:indmeldelse@mi-cykling.dk)