

Se:
www.mi-cykling.dk

Klik her på:
MOTIONS cykling
Her kan du læse om træning, cykeludstyr og motionsløb.

Husk:

Vi træner hver tirsdag, torsdag 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 ...



Deltag i klubben der cykler derudaf ...



Morud Idrætsforening Cykling

Klubadr.: Langesøhallen, Idrætsvej, 5462 Morud
Postadr.: Langesøvej 177, 5462 Morud
Web: www.mi-cykling.dk
Telefon: 20 89 20 22
Mail: indmeldelse@mi-cykling.dk

**NYT TILBUD ...
FORTSÆT**

**Spinningen
slutter snart!**

**Hold formen
sammen med
vennerne**

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



Vi træner i hold, hvor deltagerne
matcher hinanden

Alle kan deltage

Alle kan være med til at cykle ...

Spinningen slutter snart.

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.

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

Her ser du et par af de unge motionister i MIC

Derudover lægger vi meget vægt på det 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 idrætslærer — 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 22-27 km/t. Her køres primært på mountainbikes eller racercykler.
- Supermotionisterne — de kører stærkere end 30 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 kan du under siden: MOTIONS 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 køр med — træн 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

Telefon: 20 89 20 22
Mail: indmeldelse@mi-cykling.dk