

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

Klik på f.eks.:  
**BØRNEMOTION** cykling  
Her kan du læse om træning,  
cykeludstyr og motionsløb.

**Husk:**

Vi træner hver mandag og  
onsdag, 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 ...



Venner - 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)

**TILBUD ... TIL  
BØRN OG UNGE**

**Kan du lide  
fart og natur?**

**Vil du have  
det sjovt og  
lære noget?**

Dyrk en sport, hvor det  
"cykler" for dig!



**Vi træner i børnehold, hvor  
deltagerne matcher hinanden**

**Alle kan deltage**

## Alle kan være med til at cykle ...

Sæsonen starter i april.

Vil du være med i en sport hvor alle kan deltage er cykling værd, at overveje.



Her ser du et par af de unge motionister i MIC

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.

Derudover lægger vi meget vægt på det kammeratlige og sociale samvær — hvilket betyder,

at vi har et tilbud til alle børn 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.  
Børn fra ca. 8 år kan deltage. Udstyret er alm. cykler, mountainbikes, citybikes og racercykler.
- De trænede — de kører med en hastighed mellem 19-29 km/t. Trænede unge fra 12-14 år kan deltage.

## Vi træner, kører motionsløb og hygger

MIC kører træning hver mandag og onsdag. Vi starter fra Langesøhallen kl. 18:00.

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.

MIC deltager også i andre klubbers åbne motionsløb—typisk om søndagen.

På [www.mi-cykling.dk](http://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 og der er også distancer for børn.

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)