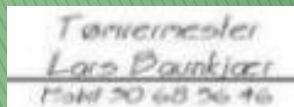
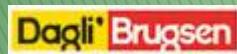
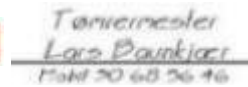




# Informationsmøde i MIC

Tirsdag, den 1. marts 2011

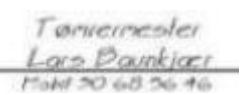




# Agenda:

- Klubaktiviteter 2011.
  - Udlandsture.
  - Familiearrangement.
  - Klubløb i 2011
  - WeBike sommercup.
  - WeBike forårsklassikeren.
- Træningsaktiviteter.
- Foredrag ved Janus Jørgensen





# Udlandsture.

Harzen. 20. - 22. maj 2011

”De tre balloner.” Alsace 5. - 12. juni 2011

Claude Criquilion. Belgien 27 - 28. august 2011





**MTM**  
MORUD TØMRER & MONTAGE ApS

**WE BIKE**



Danske Bank

Din lokale VVS-EL installatør



Dagli Brugsen

Tømrermester  
Lars Damberg  
Tlf. 20 68 26 46

Morud  
forsamlingshus

AJC Design Engineering

*MIC Udlandsture*

# Tour de Harzen, 20. - 22. maj 2011



- Familietur.
- Overnatning i Goslar.
- Cykelture og familiehygge.

Tilmelding senest 15. marts.

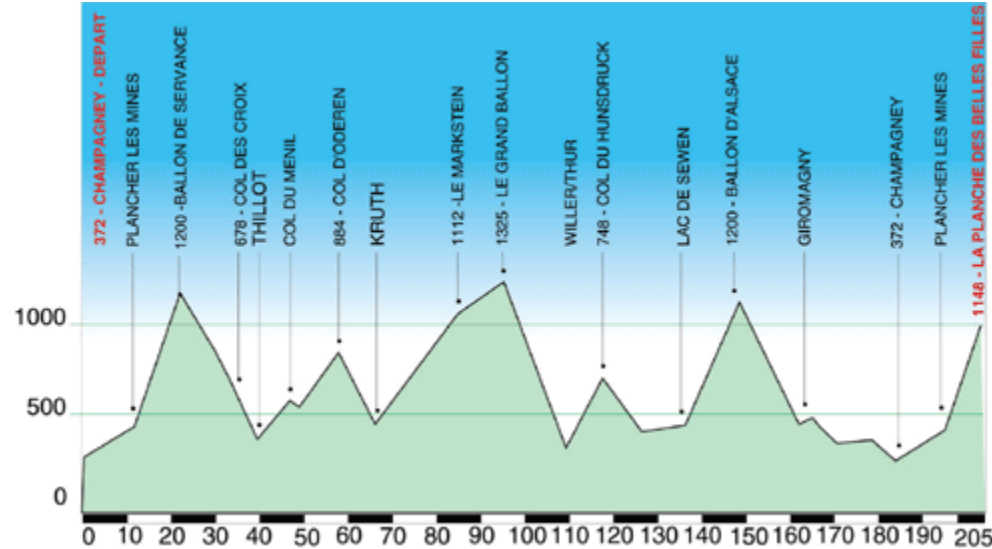


Morud Idrætsforening Cykling

*MIC Udlandsture*

# De tre balloner.

- Start fra Champagnay i Alsace.
- 9. juni (torsdag) afgang.
- Pris: 175 € pr. mand for overnatning, morgenmad og tilmelding.



To ruter:

- Master ruten 205 km. 4300 HM
- Senior ruten. 109 km. 2300 HM

Tilmelding haster!





**MTM**  
MORUD TØMRER & MONTAGE ApS

**WE BIKE**



Danske Bank

Din lokale VVS-EL installatør



Dagli Brugsen

Tømrerester  
Lars Damberg  
Tlf. 20 68 26 46

Morud  
forsamlingshus

AJC Design Engineering

# Claude Criquilion. Belgien 27 – 28. august.

Er der stemning for det?

**Véломédiane**  
**27 août 2011**

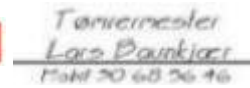
**CYCLOSPORTIVE VÉLOMÉDIANE CRIQUIELION :**  
170 km - 21 côtes 3.300 m dénivelé

**PETITE CRIQUE :**  
96 km - 8 côtes 1.300 m dénivelé

**ARDENNE BIKES  
SPORTS ORGANISATION**  
B.P. 5 - 6980 LA ROCHE  
Tél. 084/41 14 66  
Fax 084/41 23 46



Morud Idrætsforening Cykling



# Kongeetapen. Post Danmark rundt. 5. august.



168 km. 2000 HM. Århus – Vejle





Din lokale VVS-EL installatør



Tømrerester  
Lars Damberg  
Tlf. 20 68 26 46



# Familearrangement, 13. marts kl. 10

Afholdes i området omkring Langesø.  
Alle kan deltage. Også koner, børn og bedsteforældre.  
Åbent for alle. Også familiemedlemmer/ venner m.m.



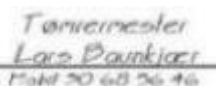
Morud Idrætsforening Cykling

# Træning i 2011

Sommertræningen begynder den 20. marts med biksemadstour'en  
Tilmelding via vores hjemmeside.



Tøjmarked i hallen efter turen. Overgemte tøjrester.



# Betalte klubløb i 2011

Carl Nielsen Touren 29. maj 2011: 33 – 80 – 130 km.

Tour de Kerteminde 25. september 2011. 25 – 65 – 130 km.  
Overskuddet går til Folkekirkenes Nødhjælp.



Morud Idrætsforening Cykling

# WeBike sommercup

## 6 Afdelinger:

26. April: LpDC

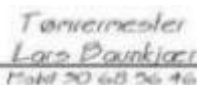
17. maj: MIC

14. juni: Kæden/CMO

9. August: Svendborg.

30. August i Nyborg.





Design Engineering



# WeBike sommercup

6 Afdelinger:

- Gruppe 1 Hastighed over 38 km/t. Distance ved linieløb normalt 65 – 75 km.
- Gruppe 2 Hastighed 37–38 km/t. Distance ved linieløb normalt 65 – 75 km.
- Gruppe 3 Hastighed 34–36 km/t. Distance ved linieløb normalt 65 – 75 km.
- Gruppe 4 Hastighed 30–33 km/t. Distance ved linieløb normalt 50 – 65 km.
- Gruppe 5 Hastighed under 30 km/t. Distance ved linieløb normalt 50 – 65 km.
- Gruppe 6 Kun for piger/damer. Hastighed under 30 km/t. Distance ved linieløb normalt 40 – 55 km.

Tilmeldingsfrist: Senest 4. april.



Morud Idrætsforening Cykling



Din lokale VVS-EL installatør

MORUD-VVS-EL.DK

Åbakkevej 5 · 5462 Morud · Tlf. 65 96 48 00



Tømrermester  
Lars Damboer  
Tlf. 20 68 26 46



Design Engineering

# WeBike forårsklassikeren. 17. april

25 – 75 – 100 km ruter.  
Se ruten på nettet.

Vi får behov for hjælpere  
til afvikling af løbet.

Chip tidstagning



Morud Idrætsforening Cykling

# Klubtræning



## Tirsdagstræning.

- Intervaltræning. 45 – 65 km.
- Udholdenhedsinterval/bakkeintervaller/spurt.
  - Folk sammensættes i grupper de passer i.
  - Gns. Fart 28 – 29 km/t.

## Onsdagstræning.

- Nybegyndere og lettere øvede.
- Der køres på kvindernes præmisser.
- Distance. 30 km til at begynde med.
- Fart. Alle skal med hjem!



# Klubtræning



## Torsdagstræning.

- Turkørsel. 45 – 65 km.
- Rute fastlægges på dagen af holdkaptajn.
- Evt. inddeling i grupper afh. af fremmøde.
- Fælles opvarmning, 10 km. Maks. 25 km/t.

## Søndagstræning.

- Turkørsel. 45 – 120 km.
- Rute fastlægges på dagen af holdkaptajn.
- Evt. inddeling i grupper afh. af fremmøde.
- Fælles opvarmning, 10 km. Maks. 25 km/t.
- Alle skal med hjem i grupperne!





Din lokale VVS-EL installatør



Tømrermester  
Lars Damberg  
Tlf. 20 68 26 46



# Generalforsamling



6. April kl. 19.00 i Langesøhallens cafeteria



Morud Idrætsforening Cykling



Tømrer  
Lars Damberg  
Tlf. 20 68 26 46



Design Engineering

# Nu skal vi høre Janus' foredrag!



Morud Idrætsforening Cykling