

MORUD IDRÆTSFORENING CYKELAFDELINGEN

INVITERER TIL ...

Se:
www.mi-cykling.dk

Husk:
Tilmeld dig på tlf. eller mail.

Vi kører orienteringsløb/
Vintercup træning i en
række weekender.

Startsted m.m. kan ses på
vores webside under me-
nupunktet: MIC Vintercup
træning

Se nærmere på
www.mi-cykling.dk

Du kan også
tilmelde dig
MIC's
elektroniske
nyhedsbrev
på websiden.

Du kan køre på alm. cykel



Stor som lille — pige som dreng



En ideel sport til par — som f.eks.:

- Voksen/barn
- Veninder
- Kammerater
- Ægtepar
- Kærestepar
- Bedsteforældre med børnebørn

Kør med i klubben, der cykler derudaf
og finder nye veje til sund velvære



Morud Idrætsforening Cykling

Klubadr.: Langesøhallen, Idrætsvej, 5462 Morud
Postadr.: Langesøvej 177, 5462 Morud
Webside: www.mi-cykling.dk

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

**Orienteringsløb
på cykel i MIC
(Vintercup træning)**

Morsom træning for:

- Hjerne
- Krop
- Ben
- Samarbejde

Få en oplevelse, hvor det
"cykler" for dig!



Læs mere på de næste sider

Alle kan være med til at cykle orienteringsløb

Holder I af let sport og vil I holde Jer i form — er orienteringsløb på cykel i kombination med lidt hjerne-gymnastik værd at overveje.

Under Dansk Cykelunion (DCU) har MI-



Cykling (MIC) med stor succes afholdt orienteringsløb på cykel, både som træning og turnering.

MIC stillede med 16 par til 2008-09 DCU's Vintercup.

Så vi klar til 90 minutters intensiv motion og morskab

I MIC kan vi tilbyde alle orienteringsmotion på cykel, med god instruktion og vejledning.

Derudover lægger vi meget vægt på det sociale samvær — det betyder, at vi har et tilbud til alle børn og voksne uanset niveau.

Det er sjovt at cykle orienteringsløb ...

Vi kører i to klasser:

1. De øvede (90 min.)
2. De uøvede (90 min.)

Man kører som et par eller familie.

Ved start får holdet (parret) et 4 cm (1:25.000) kort udleveret — der er indtegnet nogle poster.

Holdet vælger selv den rækkefølge man vil tage posterne i (ruteplanlægning).

Holdet kører efter en idealtid (se under klassen), herefter får man 1 strafpoint pr. overskreden minut .

Poster man når, giver 3 point pr. stk. og særligt svære poster — f.eks. langt væk tæller dobbelt.

På hver post er der et spørgsmål, med 3 svarmuligheder — rigtigt svar giver 3 point — dvs. man skal klippe i det rigtige felt svar (A, B, C).

Læs mere på www.mi-cykling.dk under menu-punktet: MIC VINTERCUP træning

Man lærer noget ... og får motion og hygger

Orienteringsløbene kører på asfalt-, grus- og skovveje, som kan befærdes på en normal cykel eller Mountainbike.

Det handler om, vha. grovorientering, at finde

og cykle til et sikkert "opfangspunkt" og herfra "finorientere" frem til posten — hvor man muligvis må af cyklen de sidste meter ind til posten.

I skulle tage og prøve ...

Tilmeld Jer og kør med — træn med i en sport — hvor der skal "multitaskes" med bevægelse, overblik, samarbejde, tids- og ruteplanlægning samt "kloge" spørgsmål.

I er velkommen til

at kontakte MI -Cykling.

Det kræver ikke dyrt udstyr, at komme i gang:

- En cykel, hjelm og træningstøj efter vejrliget
- MIC har 5 udlånscykler (Mountainbikes)

Vi kører i en række weekender.

Se træningsplanen på:

www.mi-cykling.dk under MIC VINTERCUP træning