

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

Klik på:

- BIBLIOTEK
- MOTIONS cykling
- RÅD OG VINK
- MOUNTAINBIKE

Her kan du finde en masse artikler om træning, udstyr og løb.

Husk:

Vi cykler orienteringsløb hver weekend.

Vi cykler landevejstræning tirsdag, torsdag og søndag i sommerhalvåret.

Vi møde ved Hallen.

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

Din cykels stand er afgørende



Rettidig omhu og vedligeholdelse ...



Alle kan lære det ... og intet er umuligt for den der har viljen ...

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



Morud Idrætsforening Cykling

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

Telefon: 20 89 20 22

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

MORUD IDRÆTSFORENING  
CYKLING

Vedligeholdelse  
af din cykel

Gode råd:

- Rengøring
- Smøring
- Justering
- Udskiftning af dele

Pas på din "ged", så "cykler" det for dig!



Læs mere på de næste sider

