

Se:
www.mi-cykling.dk

Husk:
Forhåndstilmelding er nødvendig på tlf. eller mail, senest den 18. september.

Vi kører parorienteringsløb hver lørdag kl. 14:00, fra den 22. september.
Vi mødes Langesøvej 177.

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

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



Morud Idrætsforening Cykling

Klubadr.: Langesøhallen, Idrætsvej, 6562 Morud

Postadr.: Langesøvej 177, 5462 Morud

Webside: www.mi-cykling.dk

Telefon: 20 89 20 22

Mail: info@mi-cykling.dk

**MORUD IDRÆTSFORENING
INVITERER TIL NOGET NYT**

**Orienteringsløb
for par i
vinterhalvåret.**

Morsom træning for:

- Hjerne
- Krop
- Ben
- Samarbejde

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



Læs mere på de næste sider

Alle kan være med til at køre parorienteringsløb

Holder du af orienteringssporten og vil du fortsat holde dig i form — er orienteringsløb for par i kombination med cykling og lidt hjernegymnastik værd at overveje.



Dansk Cykelunion (DCU) har med stor succes i mange år afholdt Vintercup turneringer over hele landet.. MI-Cykling stiller med 8-9 hold til 2007-08 Vintercupsæsonen, som

Så vi klar til 60 minutters intensiv motion og morskab starter med 1. afd. den 4. november og slutter med 5. afd. i Morud den 2. marts 2008.

I MIC kan vi tilbyde dig orienteringsmotion, 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.

Det er sjovt at køre parorientering ...

Ved start får holdet (parret) et 4 cm (1:25.000) kort udleveret — der er indtegnet 8 poster.

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

Holdet kører efter en idealtid på max. 60 min.— herefter får man 1 strafpoint pr. overskreden minut og efter 20 min. overskridelse udgår man.

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 DCU's www.vintercup.dk, hvor man dog kører med en længere idealtid m.m.

Man lærer noget ... og får motion og hygger

Parorienteringsløbene 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.

Når vi er ude til Vintercup afdelinger i andre klubber — første søndag i vintermånederne (nov. - mar.) - kører vi sammen og har en trailer til transport af cyklerne.

I skulle tage og prøve ...

Tilmeld jer og kød med — træd med i en sport — hvor der skal "multitaskes" med bevægelse, overblik, samarbejde, tids- og ruteplanlægning samt "kloge" spørgsmål.

Du er velkommen til at kontakte MI-Cykling.

Det kræver ikke dyrt udstyr, at komme i gang:

- **En cykel, hjelm, drikkedunk og træningstøj efter vejrliget**
- **MIC har 5 låncykler (Mountainbikes)**