

DGI Holdløb 2014

Giv din træning et ekstra pift

Få nye udfordringer med dine holdkammerater

DGI

Se mere på: vorespuls.dk/holdlob

Er du klar på en udfordring mod uret?

Prøv holdtidskørsel under uformelle og hyggelige rammer.

Sammen med 3-4 holdkammerater dystes du mod andre motionscykelryttere i en spændende holdkørsel. Tag fat i klubkammerater, kollegaer eller venner fra træningsfællesskabet. Her drejer det sig om samarbejde og fælles indsats, idet holdet selvfølgelig skal komme samlet i mål.

DGI og vorespuls.dk udbyder her i foråret sammen med lokale cykelklubber en række holdløb for motionscykelryttere. I Midtjylland afvikles to holdløb sammen med Rødkærsbro Cykelklub og Sejs-Svejbæk IF Cykling.

Løb 1: Tirsdag 27. maj ved Rødkærsbro. 4-mands hold.

Første start kl. 18.30. Ruten er 50 km. Mødested og start/mål ved Rødkærsbro Hallen. Løbet kaldes Dagli'Brugsen's Pøseløb, og alle deltagere får en grillpølse og øl/vand efter løbet.

Pris: 250 kr pr. hold

Løb 2: Onsdag 4. juni ved Sejs. 5-mands hold.

Første start kl. 18.30. Ruten er på 12,5 km og skal køres tre gange. Mødested Multihuset i Sejs. Herfra ca. 15 minutters cykling til start/mål. Efter løbet er der mulighed for køb af let forplejning i klubhuset.

Pris: 300 kr pr. hold





“

If you brake,
you don't win!

Mario Cipollini

Tilmelding til de enkelte afdelinger:

Løb 1: Rødkærsbro Cykelklub – www.rck-cykling.dk

Løb 2: Sejs-Svejbæk IF Cykling – ssif-cykling.dk/

Find holdløb på vorespuls.dk/holdløb



Vi har lavet et simpelt regelsæt, som vi ønsker deltagerne efterlever på fair vis:

- For at udligne alders og kønsforskelle er der lavet et "handicap"-system, hvor holdet får fradrag i tiden i forhold til deltagerens alder og køn. Kort sagt - alle kan deltage, og alle har en fair chance for at vinde.
- Ingen triathlon styr/-bøjler.
- Det er ikke tilladt at sidde på hjul af et andet hold. Kommer et hold op bagfra, skal det forankørende hold give plads til, at disse kan passere.
- Holdene sendes afsted med x antal sekunders mellemrum. I har på forhånd valgt en holdkaptajn. Han/hun får en chip på skoen, som registrerer den faktiske køretid ved målpassage.
- Holdkaptajnen skal køre i mål som sidste mand.
- Efter målgang laves en korrigeret sluttid (køretid minus fradrag = sluttid)
- Vinderne fra de forskellige løb får en friplads ved finalen, der afvikles i forbindelse med Stjerneløbet i Roskilde d. 3. August (DGI betaler deltagelse, holdet afholder transport)
- Ruterne køres på offentlig vej uden afspærringer. Ruterne vil være afmærkede, og der vil være bemanning ved kritiske passager. De almindelige færdselsregler er gældende – tag hensyn til andre og dig selv

Kontakt DGI Midtjylland på:

DGI

Tlf.: 79 40 43 50 eller mail: midtjylland@dgi.dk