

Vordingborg Motions Cykelklub blev stiftet i 1986. Foreningens formål er at "virke for cykelsporten og motionscyklings fremme samt ved andet kulturelt virke at fremme den enkelte og fællesskabets sundhed og trivsel, ligelædes varetage de lokale cyklisters interesse for de kommunale myndigheder", som der står i vores vedtægter.

Vi er godt 100 medlemmer. Yngste medlem er 15 år, den ældste næsten 80 år. Fælles er glæden ved at dyrke motion, at opleve naturen fra en cykelsadel og kammeratskabet.

Nogle cykler på racercykel

– andre på mountainbike

Nogle cykler stærkt

– andre cykler i et mere roligt tempo

Nogle deltager i motionsløb

– andre nøjes med at cykle rundt på Sydsjælland

www.v.m.c.dk

Du kan læse mere om VMC på vores hjemmeside

www.v-m-c.dk

På hjemmesiden er en blog, hvor medlemmerne bliver holdt løbende orienteret om aktiviteter, referater fra bestyrelsen mv. På hjemmesiden kan du også finde bestyrelsens sammensætning, deres mailadresse og telefonnummer.

Hvis du vil være medlem, er der en særlig fane "BLIV MEDLEM" på hjemmesiden, som du kan bruge til indmelding. I løbet af få dage modtager du en bekræftelse på din indmelding, og så mangler du blot at betale kontingentet, før du er fulgyldigt medlem.

Hvis du vil prøve, om det er noget for dig at cykle med VMC, er du velkommen til at møde op til en prøvetur på Slotstorvet, inden du melder dig ind. Du kan se mødetidspunkter på hjemmesiden.



VMMC



Motion

I sommerhalvåret fra april til september cykler vi tirsdag og torsdag aften et par timer. Om søndagen cykler vi lidt længere. Her cykler de fleste på racercykel.

Nogle gange kører vi et lille cykelløb sammen med naboklubben. Det kan være en lille enkeltstart på 15 km, en lidt længere partidskørsel eller et stjernehøb på ca 40 km.

Det sker også et par gange, at vi laver en længere cykeltur Møn rundt eller en tur over 5 øer (Sjælland, Møn, Bogø, Falster og Masnedø).

I vinterhalvåret cykler vi søndag formiddag. Her bruger de fleste mountainbiken på skovstierne omkring Vordingborg.

Vi har også vores eget spinninghold i et af byens motionscentre, hvor vi i 75 minutter gennemfører en træning under ledelse af en tidligere landsholdscykkelrytter. Træningen sker på moderne spinningcykler, der måler hastighed, kadence, watt og puls.

Sikkerhed

For os er sikkerhed i højsædet. Når vi cykler på landevejen og i skoven, er det et krav, at man har cykelhjelm på. Ind imellem laver vi kurser i sikker cykling, hvor vi øver cykling i en gruppe, svingteknik osv.

Vi cykler efter færdselslovens bestemmelser og bruger kommandoer, når vi kører i gruppe. Vi har på forhånd fastlagt, hvordan man med opriåb gør de andre opmærksom på, at der er andre trafikanter på vejen, så ingen bliver overrasket over en modkørende bil, gående i vøjsiden eller andre cyklister på vejen.

Det er også vigtigt for os, at ingen efterlades på vores ture, hvis kræfterne slipper op. "Alle ud og alle hjem!", er mottoet. Skulle det ske, at en af kammeraterne "går kold", sørger vi for at følge ham eller hende hjem.

Cykeltøj

Vi har vores eget designede cykelshorts og cykelshorts. De er forsynet med tryk fra forskellige lokale og landsdækkende sponsorer. Vi bestræber os på at køre i klubtøjet, når vi har frællestræninger og deltager i løb, men det kan ske, at enkelte har andet tøj på, når klubtøjet skal vaskes.

Klubbens medlemmer kan købe langærmede cykeltøjler, cykelveste og cykeljakker, når vi bestiller en ny sendning tøj fra vores leverandør. Dette tøj er naturligvis udformet i Klubbens design.

Facts

Navn: Vordingborg Motions Cykelklub

Antal medlemmer: 105 (1. Juli 2019)

Hjemsted: Vordingborg

Stiftet: 8. december 1986

Tilsluttet Danmarks Cykel Union

Hjemmeside: www.v-m-c.dk

Alle ud og alle hjem!