



Træningstur til Hallandsåsen den 12. juni – 14. juni 2020

Værelser og muligheder på Hallandsåsen

Der er reserveret 11 værelser på Laholm Vandrehjem, heraf er der 3 dobbeltværelser uden eget toilet, som kan ønskes efter 'først til mølle' princippet, mens 8 værelser med 3 eller 4 senge og eget toilet fyldes op kønsopdelt med op til 3 i hvert værelse (hvis der bliver pladsmangel bliver I måske spurgt om I kan være 4).

Standardpris uden tilskud er 875 kr. pr. deltager, hvis der ønskes enkeltværelse med eget toilet og TV kan et par stykker reserveres for en pris på 1250 kr.

Der er reserveret plads til 25-30 deltagere på vandrehjemmet, idet vi hidtil har været max. 28 deltagere, priserne er gældende ved mindst 15 deltagere. Vi skal være 20 for at få middag på vandrehjemmet.

Klubtilskud

For medlemmer af klubben, der hjælper ved mindst et af klubbens arrangementer, gives et tilskud på 100 kr., som du kan trække fra ovenstående pris (altså 775,- evt. 1150 kr. ved enkeltværelse) - differencen opkræves senere hvis du ikke hjælper ☺.

Tilmelding

Tilmelding sker ved at sende mig en e-mail, finnessendrop@gmail.com senest 1. maj, men gerne før. Det er vigtigt at du ved tilmelding anfører et af følgende ønsker:

1. Jeg ønsker ikke at deltage i fællestransport. Jeg og min cykel sørger selv for at komme op til Vandrehjemmet i Laholm.
2. Jeg og min cykel ønsker at deltage i fællestransport, men har ikke mulighed for at lægge bil til.
3. Jeg ønsker at deltage i fællestransporten, og hvis der er brug for det kan jeg lægge bil til.
4. Jeg kører under alle omstændigheder i egen bil til Laholm, og jeg kan godt tage andre/cykler med.

Hvis du vil med, sender du altså en e-mail til mig om at du/I godt vil deltage, I anfører en af mulighederne 1. til 4. Hvis du kan lægge bil til og svarer 3. eller 4. ER DET VIGTIGT AT ANFØRE HVOR MANGE CYKLER/PASSAGERER DU KAN HAVE MED I BILEN.

Eksempel: Jeg tilmelder mit som 4: Jeg kan have 1 cykel og 3 ryttere i bilen udover mig selv.

Samtidig med tilmelding indbetales deltagergebyret på klubbens konto reg 6300 konto 1560834. Skriv navn og 'Hallandsåsen 2020'. Husk: Turen er en privat tur,



alle deltager på eget ansvar og risiko.

Kørsel

Vi forsøger at arrangere samkørsel, hvilket naturligvis kræver at nogle melder sig til at køre i egen bil med cykler, samt at tage andre med. De der ikke selv lægger bil til, må påregne at betale kr. 250,- for cykel/egen transport til chaufføren på bilen.

Mødetid, mødested og hjemkomst

Mødetid er kl. 7.00 (senest) fredag den 12. juni, på min adresse Tolvkarlevej 10, 3400 Hillerød. (vi har en god holdeplads). Forventet hjemkomst søndag den 14. juni inden kl. 18.00.

Hvad er inkluderet i opholdet på Laholm

Prisen dækker 2 overnatninger på Laholm vandrehjem, 2 x aftensmad og 2 x morgenmad, frokost sørger man selv for. Sengelinned, håndklæder og slut rengøring er inkluderet.

Du kan ikke forvente at blive indkvarteret, når vi ankommer fredag morgen ved 9. tiden. Du har betalt for to overnatninger, dvs. sædvanligt check ind er fredag eftermiddag, og check ud er søndag morgen, når vi kører ud på turen – vi får dog som regel en aftale om at kunne gå i bad i kælderen søndag efter turen.

Hvis du vil have vin/øl til maden medbringes den hjemmefra (eller købes på Systembolaget), tag gerne rigeligt med til dine kammerater!

Træning

Vi kører på 2 hold. Finn Essendrop er guide på det hurtige hold (kører som de hurtige på klubbens almindelige hold 2, og de deltagere, der normalt er hold 1 kører med her). Birgitte Jørgensen er guide på det almindeligt hurtige hold, der kører som hold 2 ½ i klubben.

Hallandsåsen er en social tur, hvor langt de fleste deltagere er motionister, og ingen bliver efterladt (vi passer på naturen!). Men de to hold skal køre 100-120 km 3 dage i træk i stærkt kuperet terræn, så du skal være i ordentlig form til turen, og have kørt en del lange ture derhjemme. Vi kører mellem ca 1200-2000 højdemeter per dag, justeret lidt på hvert hold.

Du vil møde stigningsprocenter op til og lidt over 20%. Derfor er bjerg gearing påkrævet, min. er 39x27, eller compact 34x27/28.

Husk at have cyklen i orden! Skiftet skal køre fint, gode bremsekabler, friske dæk uden skår i og med indlæg!! To reserveslanger i baglommen, så er du klar. Der er ikke nogen brugbar cykelhandler i Laholm eller Båstad.

Vel mødt med smil og godt humør!