

Træningslejr Italien Påsken 2018



Kontaktpersoner: Erik Thalund 22165422 og Peer Bertelsen 50860952



Foreløbig plan for træningslejren i påsken 2018

Tidstermin:

Fra Herning:

Afgang Lørdag 24.03.2018 kl. 11.00 (madpakke frokost medbringes)
(klubben giver aftensmad)
Ankomst Søndag 25.03.2018 ca. kl. 7.30 (morgenmad er klar v/ankomst)

Cykler pakkes fredag inden afgang – nærmere info.

Fra Gardasøen:

Afgang Fredag 30.03.2018 ca. kl. 18
Efter besøg og aftensmad i Gardaland
Hjemkomst Lørdag 31.03.2018 ca. kl. 13

Klubben sørger for morgenmad på hjemturen.



Eksempel på et program

Søndag:

- Ankomst og morgenmad
- Indkvartering
- Træning eftermiddag
- Hygge/hvile

Mandag:

- Træning formiddag
- Frokost på campingpladsen
- Træning eftermiddag
- Hygge/hvile

Tirsdag:

- Som mandag
- Bjergenkeltstart med præmier til de hurtigste

Onsdag:

- Heldagstur træning m/madpakke
- Aftenarrangement
 - Ryttere med trænere
 - Voksne

Torsdag:

- 1-2 x træning
- Aftensmad ca. kl. 18-19
- Pakke cykler

Fredag:

- Pakke
- Besøg i Gardaland for unge
- Besøg på vingård el.lign. for øvrige
- Hjemad

Lørdag:

- Ankomst Herning ca. 13.00

(forbehold for ændringer i programmet)



Campingplads:

Vi skal bo på La Rocca Camp:

www.campinglarocca.com

Campingpladsen er beliggende 2 km fra Bardolino og 1 km fra Garda by.

Vi skal bo i mobilhomes i en fin standard, med 2 soverum i hver, og opholdsrum med køkken i midten. De kan opvarmes.

Sammensætning af personer i mobilhomes foretages af turudvalget.

Det sker ud fra bedste vurdering, og under hensyntagen til som udgangspunkt minimum 1 voksen pr. mobilhome. Vi tilstræber at 2-3 ryttere fra samme årgang bor sammen med 1-2 voksne. Deltager ryttere med familie, vil de bo med dem. Ønsker må gerne indmeldes.

På campingpladsen får vi stillet cykelkælder til rådighed, som kan aflåses.



Transport:

Vi booker turistbus. D/P-, U17, U19 & U23 ryttere har første ret til buspladser. Erfaringen er dog at der er rigelig plads til forældre og andre i bussen, der måtte ønske det.

Der er også mulighed for privatkørsel med rabat i deltagergebyr. Ved privatkørsel er det en forudsætning at man selv transporterer cykel.

Der er lavet aftale med 2 chauffører:
Villy Frederiksen, DCU-kommisær, fra Esbjerg. Villy kører fast turistfart.
Mogens Laursen –han kørte også i 2016.

Alle køreregler overholdes.

Cykelpakning:

Sker primært i bussen eller klubbens Sprinter.
Nærmere info omkring dette senere.

Pedaler afmonteres og pakkes i bobleplast. Bobleplast leveres af klubben.
Nærmere info om pakning og tidspunkt herfor.



Træning:

På turen deltager Dreng/Pigeafdelingen, U17, U19, U23 og måske Herrer.

Der vil blive trænet i flere grupper, da terrænet er meget forskelligt.

Som udgangspunkt forventes 1-2 x træningspas pr. dag, formiddag og eftermiddagen.

Det er de ansvarlige trænere (og udvalg), der fuldt ud afgør træningsplanen. Det er IKKE turarrangørerne.

Det er vigtigt at pointere, at der trænes, så der er plads til alle. Er det nødvendigt at sidde et træningspas over, kan det aftales med trænerne. Det skal være sjovt for alle at være med.

Arrangering af forældreture oplagt mulighed – med besøg på café og vingård.

Krav til cykler:

Vi tager ikke til Italien for at reparere cykler. Sker der noget uforudset, så er der "fagfolk" med, og vi får det ordnet. Der findes også en cykelhandler i Bardolino.

Derfor er det et krav, at cyklerne skal være 100% klargjort hjemmefra. Dvs. nye dæk, nye slanger (+min. 2 ekstra), nye bremseklodser (+1 ekstra sæt) og kabler checkes. Og evt. indlæg i dæk.



Forplejning:

Campingpladsens restaurant er under ombygning fra oktober 2017 til marts 2018. Jeg har haft et personligt møde med direktionen på campingpladsen i sommerferien 2017. De har lovet, at såfremt verandaen ikke er klar vil de stille et party telt til 100 personer klar på pladsen. Derudover vil de i tilfælde af, at restauranten ikke er færdig indgå et samarbejde med naborestauranten Via Vei. Så vi skal nok få noget at spise.

Morgenmad, frokost og middag indgår i prisen.

Vi står for morgenmad og frokost. Der udpeges en "køkkenchef".

Af campingpladsen låner vi en overdækket og lukket terrasse med gasvarmere. Her vil morgenmaden bliver serveret hver dag (i 2 hold), og den vil bestå af havregryn, cornflakes og lign., yoghurt, brød m/tilbehør (også Nutella), frugt og mælk/juice. Noget for alles smag.

Frokosten bliver "selvsmurt" madpakke (sker til morgenmaden). Madpakken opbevares i boligens køleskab. Til madpakke vil der være brød med diverse tilbehør som bl.a. tun, makrel, leverpostej, skinke, salami og andet pålæg samt frugt.

Aftensmaden er buffet, primært med pasta som forret. Alle skal nok få stillet deres sult. Campingpladsens restaurant laver mad til os.

En aften vil vi gå ud og spise i mindre grupper, dvs. D/P ryttere med trænere, U17, U19 og U23 ryttere med deres respektive trænere osv. samt en forældregruppe.

Drikkevarer udover vand til middagen er for egen regning, ligesom al forplejning udenfor de nævnte måltider er det. NB: HCK leverer vand til træningen (husk dunke)



Morgenbuffet



Herning Cykle Klub

www.hck.dk



Forældre:

.. Og søskende er meget velkomne på turen.

Nogle vil deltage i træningspassene, og andre vil slappe af. Det er alle frit for. MEN - vi vil som altid gerne have forældrehjælp til træningspassene.

Klubben forventer også, at alle er indstillet på at give en hjælpende hånd på en eller anden vis. Vi lover, at ingen bliver overbelastet. Nærmere info.

Da hovedformålet er træningslejr for de unge ryttere, nævnes for god ordens skyld, at alkoholpolitikken ikke er "nul", men at alkohol for de voksne selvfølgelig må nydes i moderat omfang.

Forældre er også velkommen til at deltage i planlagte udflugter/arrangementer.

Udflugter:

Gardaland, en kæmpe forlystelsespark, som vi besøger på afrejsedagen Fredag den 30.03.2018. Efter afsluttet pakning på campingpladsen tager vi i Gardaland. Herfra kører vi mod Herning efter indtagelse af aftensmad.

**Gardaland er betalt for D/P, U17, U19, U23 og ledere på turen.
For øvrige er turen egenbetaling. Entre efter rabat er ca. dkr. 180.**

Om fredagen den 30.03.2018 arbejdes også med en voksen "dag", for dem som ikke ønsker Gardaland – kunne være besøg på vingård eller anden turistattraktion. Vi forsøger – men lover ikke noget præcist.



Huskerseddel:

- madpakke til frokost lørdag (udrejse)
- klargjort racercykel
- ekstra slanger, bremseklodser og evt. indlæg
- HCK cykeltøj
- cykelhjelm, sko, drikkedunke
- fritidstøj og sko
- toilettaske
- lommepenge (EURO)
- pas
- gul/blå sygesikringskort
- rejseforsikring
- spil
- blade el. bog til busturen
- check vejrudsigten hjemmefra
- oplys trænerne såfremt der er særlige hensyn der skal tages, evt. medicin, sygdom el. lign.
- Mobiltelefoner, PC'er (måske god til film om aftenen) m.m. må medbringes (på eget ansvar)
- I tilfælde af sygdom eller styrt bedes i forinden have styr på stivkrampevaccination.

Klubben har ikke tegnet nogen forsikringer der dækker turen. Det er deltagerens eget ansvar at have tegnet de nødvendige forsikringer (rejseforsikring m.m.)



Betaling:

Følgende priser er fastsat:

D/P ryttere	kr. 1.700 incl. Gardaland
U17, U19, U23, Herre	kr. 1.700 incl. Gardaland
Voksne/forældre/søskende	kr. 2.500

Rabat ved egen transport pr. person: kr. 500
Hvis man kører selv medbringer man selv cykler.

Tilmelding åbnes på HCK.dk 02.01.2018.
Tilmelding og betaling sker via hjemmesiden
Vælg: tilmeld/betal og klubaktivitet i øverste bjælke

Tilmelding lukkes 20.01.2018.

Tilmeldingsfristen er relativ kort, men er nødvendig af hensyn til endelige reservationer i Italien.

Vi håber på stor tilslutning til klubturen.

(Forbehold for ændringer i programmet).

