

Træningslejr Italien Påsken 2014



Herning Cykle Klub

www.hck.dk



Kontaktpersoner: Allan EG 21431398, Erik Thalund 22165422 og Peer Bertelsen 40571503

Foreløbig plan for træningslejren i påsken 2014

Tidstermin:

Fra Herning:

Afgang Lørdag 12.04.2014 kl. 11.00 (madpakke frokost medbringes)
(klubben giver aftensmad)
Ankomst Søndag 13.04.2014 ca.kl. 7.30 (morgenmad er klar v/ankomst)

Cykler pakkes onsdag el. torsdag inden afgang – nærmere info.

Fra Gardasøen:

Afgang Fredag 18.04.2014 ca. kl. 18
Efter besøg og aftensmad i Gardaland
Hjemkomst Lørdag 19.04.2014 ca. kl. 13

Klubben sørger for morgenmad på hjemturen.



Herning Cykle Klub

www.hck.dk

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
- Måske bjergenkeltstart
- Måske besøg af prof.rytter ??

Onsdag:

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

Torsdag:

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

Fredag:

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

Lørdag:

- Ankomst Herning ca. 13.00



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.



Herning Cykle Klub

www.hck.dk

Transport:

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

Der er også mulighed privatkørsel mod rabat i deltagergebyr.

Der er lavet aftale med 2 chauffører:

Villy Frederiksen, DCU-kommisær, fra Esbjerg. Villy kører fast turistfart. XXX XXX – aftale med chauffør er ved at blive lavet.

Alle køreregler overholdes.

Cykelpakning:

Vi arrangerer transport af cykler.

Nærmere info omkring dette senere.

Alle cykler skal pakkes i kasse. Vi samler papkasser fra områdets cykelhandlere til uddeling og anvendelse. Nærmere info om pakning og tidspunkt herfor.



Herning Cykle Klub

www.hck.dk

Træning:

På turen deltager Dreng/Pigeafdelingen, U17, U19, Damer og måske Herrer. Derudover er cykellinjen på Idrætsefterskolen Ikast, som HCK har et samarbejde med, inviteret.

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 trænere. Det skal være sjovt for alle at være med.

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

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.

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:

Morgenmad, frokost og middag indgår i prisen.

Vedr. måltider har vi måtte konstatere, at de i Italien ikke kender til et cykelrytter-måltid. Vi står derfor selv 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., yougurt, 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, og andet pålæg samt frugt.

Aftensmaden har tidligere været vores problem, da alle er sultne efter dagens træningspas. Campingpladsens restaurant laver mad til os.

En aften vil vi gå ud og spise i mindre grupper, dvs. D/P ryttere med trænere, U17 ryttere med 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)



Herning Cykle Klub

www.hck.dk

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 selvfølgelig må nydes i fornuftigt omfang.

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

Udflugter:

Gardaland, en kæmpe forlystelsespark, som vi besøger på afrejsedagen Fredag den 18.04.2014. 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, Damer og ledere på turen.
For øvrige er turen egenbetaling. Entre efter rabat er ca. dkr. 180.**

Om fredagen den 18.04.2014 arbejdes også med en voksen "dag", for dem som ikke ønsker Gardaland – kunne være besøg på vinplantage eller anden turistattraktion. Vi forsøger – men lover ikke noget præcist.



Huskessedel:

- madpakke til frokost lørdag (udrejse)
- klargjort racercykel
- ekstra slanger, bremseklodser og evt. indlæg
- HCK cykeltøj
- cykelhjem, sko, drikkedunke
- fritidstøj og sko
- toilettaske
- lomme penge (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)

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. 2.700 incl. Gardaland
U17, U19, Dame, Herre	kr. 2.800 incl. Gardaland
Voksne/forældre/søskende	kr. 2.900

Rabat ved egen transport pr. person: kr. 500

Tilmelding åbnes på HCK.dk 04.01.2014.

Tilmelding og betaling sker via hjemmesiden

Vælg: tilmeld/betal og klubaktivitet i øverste bjælke

Tilmelding lukkes 15.01.2014.

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

Håber på stor tilslutning til klubturen.

