

Kalundborg 2015

PROGRAM (cirka tider)

Med **forbehold** for justeringer

HUSK at medbringe **Amager tøj**, så vi kan repræsentere vore sponsorer godt.

Onsdag BAGAGE kan afleveres i klubben mellem 18.00-18.30.

Torsdag Klubben åbnes af Michael Schou kl. 11

12.00 **Motion 1** - Flemmings gruppe – ca. 25 km/t. (MØDESTED DEN RØDE LÅGE)

12.00 **Motion 2** – Helsgauns gruppe – ca. 30 km/t. (MØDESTED KLUBBEN kom 15 min før)

MOTION – giv besked til Helsgaun og Flemming omkring hvilken gruppe I vil følges med til Kalundborg. Mail mhelsgaun@gmail.com eller mobil 2623 7006 eller mail Flemming ft@kts.dk

Bemærk denne gruppe inddeling er kun for cykelturen TIL Kalundborg.

13.30 **U11-U13** – AnneLise, Poul og Lasse – Mødetid 13.30, bussen pakkes,
KOM I CYKELTØJ, MED SKO OG HJELM ØVERST I TASKEN

13.30 **U15** – Per og Kenneths gruppe – Mødetid 13.30 VED KLUBBEN, bussen pakkes,
SÆTTES AF PÅ VEJEN SÅ KOM I CYKELTØJ OG CYKELSKO/HJELM I HÅNDEN

13.30 **U17, junior og licens** – Mødetid 13.30 VED KLUBBEN, bussen pakkes,
Af gang 14.00 på cykel, og bussen kører også

Ved ankomsten til vandrehjemmet hænger værelsesoversigten i forhallen
Så alle kan finde "hjem"

Bagagen står i forhallen. Cykler skal i cykelskur eller særskilt rum.

Der lånes nøgle i receptionen til cykelskuret.

Gør god plads – vi er mange i år.

18.40 Aftensmad

20.00 Trænermøde

20.30 Mini informationsmøde om næste dags program for alle

21.15 Sengetid U11 – U13

21.30 Sengetid U15

Fredag

- Morgenmad
- 09:30 Foto – kom i det **NYE Amager tøj** (lån hvis du mangler)
- 10.00 **Træningstur:** Mod Havnsø via Marguerit ruten.
Forbi Sanddubberne camping til Kårupvej –
Rundstrækning op ad Kårupvej (kakao bakken) 71 højdemeter, gns. stigning 5,6%
- 14.00 Frokost
- 15.30 **Træningstur:** Kirkebakken, rundstrækning i roligt tempo
- 18.30 Aftensmad
- Og mini information om næste dags program for alle
- 21.15 Sengetid U11 – U13
- 21.30 Sengetid U15

Lørdag

- Morgenmad
- 09.30 **Træningstur:** Mod Tissø gennem Ubby mod Buerup
- Rundstrækning, Buerup Skole (kakao stop v. stoppested)
- 14.00 Frokost
- 15:30 **Træningstur:** Bøgebakken, 40 højdemeter, gns. stigning 11,6%
Retning Røsnæs
- 18.30 Aftensmad
- Fælles hygge i "tv-stuen"
- 22.00 Sengetid U11- U15

Søndag

- Morgenmad
- 9.30 Bussen pakkes
- 10.00 Afgang fra vandrehjemmet
U11-U13 i bus, resten på cykel

Rytterne forventes at ankomme til klubhuset – mellem 13 og 15.

Vi forsøger at få børnene til at sende en SMS når der er ca. en time til de ankommer, men da de cykler, kan tiden variere noget. 😊