

# Malaga med ACR Licens - Spørgsmål og svar

## Hvad er adresser på der hvor vi skal bo?

Calle Neptuno, 4 | Urban Las Rosas, 29780 Nerja, Spanien - Las Rosas Capistrano

## Er der WiFi i lejlighederne?

Der er WiFi i tilknytning til lejlighedskomplekset, men erfaringen er at WiFi i nogle af lejlighederne kunne være bedre, men nede ved poolen er der god forbindelse.

## Er der fælles spisning? Morgen middag aften? Er det inkl?

Nej, der er ikke noget mad inkl i det man har betalt hjemme fra. Spisning forgår på værelserne og man aftaler selv indbyrdes på værelserne hvordan man lige laver lidt fælles indkøb til morgenmad, frokost og aftensmad. Der er et fint nok køkken i lejligheden.

## Bor man alene? Er det fællesværelser? Hvem bor man med?

Se værelses fordeling på facebook siden. Man bor sammen 3-4 stykker.

## Hvordan kommer vi fra lufthavnen til Nejra?

Der er sørget for fælles transport til og fra lufthavnen til lejlighederne i Nejra.

### **Skal man have sit licens-kort med?**

Nej det behøves ikke, numre behøves heller ikke

### **Er der kaffestop på turene?**

Der er som sådan ikke planlagt kaffestop på trænings-turene. Nogen dage kan det ske spontant. På hviledagene er hele formålet med en lille rulletur som regel bare at komme hen til en cafe og få noget kaffe. Vi holder dog pauser undervejs på turene hvor man lige får chancen for at strække ben og spise en bar mens vi samler op på folk som evt er røget af op af en lang bakke.

### **Hvad for noget tøj skal jeg tage med?**

2x trøjer, 2x korte bukser, 2x baselayer, 2x par sokker, vindvest, regnjakke, lange ærmer, lange ben, handsker og skoovertræk

Husk sko, hjelm, solbriller

Mere kan naturligvis medbringes, f.eks en lidt varmere trøje.

### **Ligger der "famacia" i nærheden af hvor vi bor?**

Ja der ligger flere

### **Er der et cykelværksted i nærheden?**

Ja vi cykler lige forbi et cykelværksted næsten hver dag, cirka 1 km fra lejlighederne.

### **Hvordan er de lejligheder vi skal bo i?**

Lejlighederne er typisk spanske ferielejlighederne. Ikke luksus, ikke slavelejligheder, de er fine at bo i en uge

### **Er der fællesarrangementer hver aften?**

Nej, vi laver nok – med forbehold – en fælles aften hvor vi går ud at spiser. Dette er frivilligt og på egen regning, men det plejer at være hyggeligt og man får måske talt med nogen fra nogen andre hold end man normalt lige taler med.

### **Hvem skal man cykle sammen med dernede?**

Vi har lavet en opdeling som vi kommer nærmere ind på dernede, men i udgangspunktet kører Torsten sammen med dame-ryttere, u17 drenge, dame-junior, motions-ryttere, D-ryttere. Christian kører sammen med A-, B-, C-ryttere. Junior teamet kører alene men får en vej-kaptajn med ud at køre så de ikke bliver væk.

### **Er der meget tid i overskud til at lave andre ting end at cykle?**

Vi cykler i tidsrummet 10-15 stort set hver dag. Resten af tiden har man fri og kan gøre hvad man vil.

Man er forholdsvis kvæstet om eftermiddagen, men der er god tid til at hygge ved poolen, eller på værelserne/altanerne. Man kan sagtens gå ud at spise om aftenen og se

lidt på Nejra-by-night, planlægge en udflugt eller trille sig en eftermiddagstur ned til "plaza europa" for at blive set.

### **Hvad skal man medbringe af energi-drik og energi-barer osv?**

Som tommelfinger regel kan man regne med 1 bar i timen mens man er ude at cykle. Træningslejer er ikke det rigtige tidspunkt at "gå i kalorie-underskud" hvis man vil have noget ud af de sidste dage dernede. Så medbring samme antal barer som der er lagt op til træningstimer til i træningsprogrammet. Som alternativ til barer, er en bolle med honning en billigt, men velsmagende løsning.

I flaske (0,75l) vand hver time bør man forsøge at drikke, energi-drik er en god ide hvis man ikke er så god til at spise undervejs på turene – saftevand kan bruges som alternativ, bare det indeholder sukker.

### **Hvor meget skal jeg betale? Hvornår skal jeg betale? Og til hvem?**

Betalings info står på facebook NU!

### **Skal vi cykle på ankomst dagen og afrejse dagen?**

Ja, der bliver cyklet begge disse dage, så tag hensyn til dette når i pakker. Det er vigtigt at tænke hele dagen igennem rent madmæssigt, så vi undgår at skulle bruge tid på at handle og spise inden turen, da det bliver mørkt tidligt – så tage en god stor madpakke med på rejsen.

### **Hvem giver man besked til hvis man vil have en dag "fri"**

Kontakt Torsten eller Christian eller holdkammerater fra Juniorteamet så vi ikke står og venter på en som gerne vil sove længe en dag

### **Hvornår er afgang hver morgen? Og hvor mødes man?**

Vi mødes udenfor hotellerne hver morgen kl. 10 med mindre andet bliver meldt ud.

### **Hvor skal cyklerne stå om aftenen/natten?**

Man kan have cyklerne med i lejlighederne

### **Er der svømme og løbe muligheder i nærheden?**

Ikke svøm umiddelbart. Der er en løbebane lige i nærheden hvis man er til den slags

### **Er der mulighed for styrketræning i nærheden?**

Ja, der er et sted i nærheden hvor man kan købe adgang til styrketræningscenter

### **Hvor meget "alm" tøj behøver man ligesom?**

Lidt afslapningstøj til livet i lejlighederne, lidt tøj til at rejse i, plus evt et sæt til at gå ud at spise i. En sommer/forårsjakke er godt at have med, da det ikke er så varmt om aftenen.

**Husk forsikringspapirer, penge, PAS og det blå sygesikringskort**

