

Kalundborg 2016

PROGRAM (cirka tider)

Med **forbehold** for justeringer

HUSK at medbringe **Amager tøj**, så vi kan repræsentere vore sponsorer godt. Hvis du fx har en sort neutral vinterjakke – så få lige anskaffet en ny vindvest til at bære udover.

Onsdag BAGAGE kan afleveres i klubben mellem 18.00-18.30. Klubben åbnes af Luffe

Torsdag Klubben åbnes af Luffe kl. 11

12.00 **Motion** - Flemmings gruppe – ca. 25 km/t. (MØDESTED DEN RØDE LÅGE)
Send mail til Flemming, at du kører med ham – mail: fpvt2@hotmail.com
Kører ca 105 km derop

12.00 **Motion** – Helsgauns gruppe – ca. 30 km/t. (MØDESTED KLUBBEN kom 15 min før)
Send mail til Helsgaun at du kører med ham – mail: mhelsgaun@gmail.com
Også senior **LICENSryttere** kører med her – husk mail
Kører ca 130 km derop

12.00 MOTION – Georgs gruppe – ca. 27 km/t. (MØDESTED KLUBBEN kom 15 min før, eller DEN RØDE LÅGE kl. 12:15). Send mail til Georg at du kører med ham – mail georg.morsing@sas.com
Kører ca 105 km derop

Bemærk denne gruppe inddeling er kun for cykelturen TIL Kalundborg.

13.30 **U11-U13** – Frank, Johnny, Tonny og Lasses grupper– 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

Ved ankomsten til vandrehjemmet hænger værelsesoversigten i forhallen

Så alle kan finde "hjem"

Bagagen står i forhallen. Cykler skal i cykelskur (voksne) eller særskilt rum (børn).

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. 😊

Kalundborg – øvrige tips

CYKLER og dæk skal være i god stand. Både egne og låncykler. Husk sliddelene er ikke noget klubben skifter på låncyklerne mens i bruger disse.

Anbefaling – få kigget på kassette, kæde, gear- og bremsekabler, klamper og bremseklodser før turen. Gå forbi vores sponsor <http://amarcykelservice.dk/>, de åbner allerede kl. 7 alle hverdage.

Hjemmesko – vi går ikke med cykelsko indenfor

Linned og håndklæder medbringes – ellers kan dette lejes

NAVN i tøjet er et must for de unge – og kan anbefales til de lidt ældre

Telefonnummer til Tina Dideriksen – send gerne SMS – da jeg ofte kører bilerne 53 54 25 65 og telefonen kan være på lydløs ☺