

Indbydelse til træningslejr i Harzen 2012

I lighed med tidligere år arrangerer Sønderborg Tri Klub en træningstur til Harzen i dagene 12 april til 15 april maj 2011.

Der er "udrejse" torsdag den 12.04.2011 (der skal beregnes en køretid på godt 5 timer med en lille pause undervejs). Nøgler kan udleveres fra kl. 14.00 så for dem som holder en hel fridag kan i allerede nå en eftermiddags tur torsdag. For dem som ikke kan/vil tage torsdag fri er der mulighed for at hente nøgler frem til kl. 23.00 (men vi satser på at første bil får alle nøgler - så er der ingen problemer på den front) Det betyder, at de som ikke tager fri torsdag stadig kan nå frem hvis der køres fra Danmark ca. kl. 17.00

Nøgleudleveringsadressen er: Glockenbergweg 17, D-38707 Altenau (til ære for dem med GPS).

Der er ikke nogen egentlig træningsplan for turen. Det forestiller jeg mig, at vi tager stilling til når vi kender vejrudsigten mm. Men det skal nævnes, at der er alle muligheder for at lave både korte og lange ture. Ligesom der er mange fine løberuter i området. Det vil derfor ikke være tvingende nødvendigt at alle træningspas foregår i samlet flok.

Husk også, at selv med 5-6 timers træning pr. dag er der stadig rigtig mange timer tilovers til hyggeligt samvær - så turen henvender sig ikke kun til de mest øvede atleter - alle bør kunne deltage på forskelligt niveau.

Vi kører i private biler og det vil derfor kunne aftales individuelt hvornår man kører ud & hjem. (jeg ved nogle kører hjem lørdag efter sidste træning)

Vi skal bo i Ferienpark Glockenberg, som er et kompleks med privatejede ferielejligheder, møbleret med Tv, bad/toilet og køkken.

Der er plads til 4 personer i hver lejlighed og en overnatning koster ca. 80 EUR eller 20 EUR pr. person. (præcis pris følger senere). Vi skal selv medbringe morgenmad/frokost og evt. aftensmad (Der er dog mange fine restauranter i området så der er mulighed for at betale sig fra aftensmaden).

Sengelinned kan købes for 6 EUR, men kan også medbringes hjemmefra

Hermed lidt praktiske informationer omkring indkvartering, træningsmuligheder m.m. Ønsker man at vide lidt mere om Harzen kan man med fordel kigge på www.harztourismus.com. (vi skal bo i den høje nøde bygning som i ser til højre i billedet, når i klikker på Altenau)

Selve området Harzen er meget bjergrigt, derfor er det en god idé hvis man har en 39ér klinge foran og 12 - 25/27 bagpå, så skulle man kunne klare alle stigninger. Nogle af stigningerne tager ca. 20-35min at betvinge. Husk også at medbringe tøj til flere ture på samme dag/flere dage.

Vejret i april måned kan være meget svingende det er derfor klogt, at medbringe sommertøj og vinter/efterårstøj (skoovertræk, handsker m.m) til træningsbrug. Såfremt vejrudsigten lyder rigtig dårlig forbeholder vi os ret til at aflyse med kort varsel, og i stedet lave noget fællestræning på de hjemlige breddegrader.

Jeg skal have jeres tilmelding senest den 15.02.2012. Så vil jeg herefter gå i gang med de praktiske ting. Såfremt der måtte være spørgsmål kan jeg kontaktes på tlf. 21 48 75 50 eller på fmh@adslhome.dk (Husk at angive om i ønsker overnatning fra lørdag til søndag)

Vi håber, at mange vil deltage i træningslejren, at vi må få en masse god træning og nogle rigtig gode og hyggelige dage sammen.

Med sportslig hilsen
Sønderborg Tri Klub

Frank Hansen