



Horsens Amatør Cykleklub



Vintertræningslejr Horsens 2017

Horsens Amatør Cykleklub afholder i dagene **10.03 – 12.03 / 2017** den traditionsrige Vintertræningslejr for alle Dreng-/Pige- /U17-ryttere i Stensballe lige øst for Horsens i retning mod Odder.

Træningslejren arrangeres i samarbejde med distriktets Børne- / unge-udvalg.

Indkvarteringen finder atter i år sted på Stensballeskolen (indgang fra Fortevej 3, Stensballe, 8700 Horsens) fredag 10.03 fra kl. **18.00 – 19.00**.

Der afsluttes samme sted søndag d. 12.03 kl. 14.00.

Der medbringes soveunderlag, sovepose eller lignende, samt træningstøj til såvel indendørs som udendørsbrug. Sidst, men ikke mindst, medbringes cykel og løbesko. **OBS!** Ingen cykler på gangarealer eller i klasselokaler !!!

Det vil nok være en god idé at medbringe en madpakke til fredag aften eller sørge for at indtage aftensmad inden ankomst.

Klubber der er i besiddelse af **home-trainere / ruller** bedes medbringe disse til træning, hvis vejret ikke tillader os at cykle på landevejene.

Der vil i år igen blive lavet et arrangement **fredag aften**, med et opgaveløb udendørs, så husk beklædning til dette !!!

Prisen er 350 kr. pr. deltager. Ledere 200 kr. Det forventes, at lederne deltager aktivt i lejrens afvikling (poster osv., så sikkerheden prioriteres), ligesom det forventes at hver klub sender ansvarlige ledere med på lejren.

OBS! : Der opkræves atter i år et **depositum** på **500 kr. / klub**. Dette beløb skal betales **kontant** ved **ankomsten** til lejren og før ibrugtagning af de anviste lokaler. Beløbet vil blive udbetalt inden afrejse fra lejren, når anviste lokaler er **godkendt af HAC** mht. oprydning og rengøring (langt de fleste klubber sørger for at alt er OK, men...).

Tilmelding skal ske klubvis til :

Mogens Jensen-Storch, Snerlevej 49, 8700 Horsens.

Mail : Storch@stofanet.dk

6146 1109

senest mandag d. 27/2-2017

Betaling vedlægges i check eller indsættes på **9877 3445213616** Husk at skrive klubnavn på indbetalingen. Tilmeldingsskema sendes eller mailes til ovenstående adresse / mail-adresse.

Vel mødt til lejren

Mogens Jensen-Storch

Formand

Horsens Amatør Cykleklub



Træningslejr 10.03-12.03/2017
på
Stensballeskolen, Fortevej, Stensballe.

Fredag	18.00-19.30	Indkvartering
	19.30-19.45	Informationsmøde for alle i Atriumgården.
	19.45-22.00	Eventløb. Alle der vil deltage mødes i Atriumgården.
	22.00-22.45	Kammeratlig samvær (sodavand osv.)
	23.00	Lyset slukkes
Lørdag	07.15	Vækning
	07.30	Løbetræning (efter eget valg)
	08.00	Morgenmad (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
	09.30	Cykeltræning, landevej
	12.00	Frokost (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
	14.30	Cykeltræning landevej
	17.30	Spisning (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
	????	Evt. foredrag
23.00	Lyset slukkes	
Søndag	07.15	Vækning
	07.30	Løbetræning (efter eget valg)
	08.00	Morgenmad (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
	09.30	Cykeltræning, landevej
	12.00	Frokost (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
	13.00	Oprydning
	14.00	Afrejse.....tak for denne gang ☺