

Inbjudan till Cykelträning i ett vårligt Skåne när det är som bäst

Vårsläger i Hörby under 3 dagar, 30/4 – 2/5 2010

Även om vintern drar ut på tiden tror jag att våren är på väg när vi kommer ner till Skåne. Det är alltid en skön känsla när vi övervakade av gladan ser solen lysa genom bokens nyutslagna, skira grönska. Fantastiska utsikter, skogar, slätter, slott och herresäten allt finns i Skåne. Cykelrundorna är ännu inte bestämda men det finns många fina cykelvägar att välja mellan och mycket att se på. På fredagskvällen kommer det att finnas möjlighet att firar en traditionell skånsk valborgsmässafton i Karnas Backe.

Logi: Vi bor på samma fina plats som förra året, STF Vandrarhem i Råby, 2 km söder om Hörby. Vi bor i ett f.d. elevhem till en lantmannaskola i tvåbäddrum, några enkelrum finns, med toalett och tvättställ,. Det finns gemensamma duschar i korridoren. På översta våningen finns ett stort sällskapsrum och i källaren låsbara utrymmen för våra cyklar. Ta med dig **egna sängkläder och handdukar**. Det finns möjlighet att hyra detta på vandrarhemmet, ange detta vid anmälan.

Mat: Frukost och middag serveras i huvudbyggnaden 30 m från elevhemmet. Alla som var med förra året njöt av maten, restaurantklass. Vi får hoppas att det är samma kock i år.

Pris: Logi, frukost och middag kostar **350 SEK/dygn** och **1000 SEK/3 dygn**. Tillägg för enkelrum 50 SEK/dygn. Anmälningsavgiften är 500 SEK och resterande belopp kan du antingen betala tillsammans med anmälningsavgiften eller efter hemkomsten. Det finns möjlighet att komma till Hörby tidigare under veckan men då får du själv fixa maten. Ev. "nattamat" köper vi på plats.

Dagordning:

Frukost	07.00
Genomgång av dagens cykling.	08.30
Avfärd från vandrarhemmet	09.00
Rast, ca 15 min.	11.00
Lunch, passande plats, 40-60 min.	13.00
Hemkomst, vandrarhem.	17.00 (sönd 15.00)
Egenvård	
Middag.	17.30 (sönd 16.00)
Mtrl. vård	
Resume av dagen. Kvällsaktivitet #	19.30
"Nattamad" fixar vi själva	21.30

Om du har önskemål på cykelrundor och kvällsaktiviteter mejla BeGe.

Cykling:

Under lördagen den 1 maj arrangeras Brevet 200 km.
Övriga rundor kommer att bestämmas under våren, 100-150 km per dag.

Jag bifogar 4 länkar där du själv kan se hur många sevärdheter det finns.

Turistinformation om Skåne , <http://www.skane.com/cmarter/cmarter.asp?doc=271>

Romeleåsen, <http://www.romeleasen.se/> Söderåsen, <http://www.soderasen.com/>

Linderödsåsen, <http://www.linderodsasensturism.se/> Österlen, <http://www.osterlen.se/>

Transport:

Vi kommer att använda egna bilar för att transportera oss och våra cyklar ner till Skåne. Om du önskar samåka med någon eller har en plats över informera BeGe vid anmälan

Avresa från Göteborg på torsdag em. 29 april

Avresa från Hörby på söndag em. 2 maj kl. 16.30

Resväg:

Kör E20 ner till Landskrona. Tag väg 17 mot Asmundtorp, Marieholm (18 km), Eslöv väster (27 km). Fortsätt på väg 17 (ringled runt Eslöv) till den östra infarten (32 km) där du kör vänster mot Hörby. Efter 46 km svänger du vänster in på E22. Efter 8 km (54 km) sväng höger mot Hörby. Efter ytterligare 1 km tag vänster och kör mot centrum, vid kyrkan, på högra sidan, sväng svagt vänster och kör fram till nästa rondell (56 km). Nu har du 2 km kvar till STF Vandrarhem i Råby. <http://www.horby.se/Sidor/default.aspx>



Anmälan:

Jag har preliminärt bokat hela vandrarhemmet, 40 platser. Du har möjlighet att delta 2 eller 3 dagar i mån av plats. **Först till kvarn gäller!** När du anmäler dig vill jag att du anger **hur många dygn du vill delta, ditt namn, tfn nr, och e-post.** För att planera transporten skall du ange **hur många cyklister och cyklar du ev. får plats med i / på din bil** eller om du önskar åka med någon.

Sista anmälningsdatum är den 8 april.

Anmälningsavgift 500 SEK SEB konto: 5032 33 083 84
Slutbetalning till samma konto eller kontant till BeGe

Glöm inte att ange ditt namn i rutan för "Meddelande till mottagaren" på insättningsblanketten.

Frågor:

Bengt - Göran Olsson,
hem: 031 29 55 98 mobil: 0701 120 451
bege.bike@comhem.se