

Inbjudan till Skåne för att möta våren o samtidigt få träna låren

Vårsläger i Hörby under 4 dagar, 30/4 – 3/5 2009

Under förra årets cyklingar hörde vi talas om vilken underbar grönska det är i bokskogarna när de första löven slår ut. För att kunna njuta av detta är årets träningsläger senarelagt 14 dagar.

På torsdagskvällen kommer det att finnas möjlighet att se hur man firar en traditionell skånsk valborgsmässoafton 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 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 dock 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 **330 SEK/dygn**, (1320 SEK för 4 dagar). Anmälningsavgiften är 500 SEK och resterande belopp kan du antingen betala tillsammans med anmälningsavgiften eller på vandrarhemmet som accepterar kreditkort. Ev. "nattamat" köper vi på plats.

Dagordning: (Preliminär)

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
"Nattamat" fixar vi själva		21.30

Under kvällarna kommer vi att visa bilder/video och diskutera hur vi kan göra vår cykling ännu mer njutbar.

- Hur tar jag hand om min kropp före, under och efter cykling.
- Hur och när stretchar man effektivast.
- Vilka delar av kroppen behöver tränas extra för att klara av belastningen vid långfärd.
- Är cykeln riktigt inställd efter "din kropp"? Om inte – hur visar det sig?
- Eftersom det finns så mycket samlad erfarenhet av långfärdscyklning kan alla bidra.

Cykling:

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

Torsdag	30/4:	Romeleåsen	110–140 km.	http://www.romeleasen.se/
Fredag	1/5:	Söderåsen	130-160 km.	http://www.soderasen.com/
Lördag	2/5:	Österlen	150-200 km.	http://www.osterlen.se/
Söndag	3/5:	Linderödsåsen	100-130 km.	http://www.linderodsasensturism.se/

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

Om du har önskemål på cykelrundor och kvällsaktiviteter mejla BeGe.
På en informationsträff under våren kommer vi att bestämma rundorna

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 onsdag em. 29 april
Avresa från Hörby på söndag em. 3 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 20 platser men det finns möjlighet till ytterligare 10-15 platser. Du har möjlighet att delta 2 eller 3 dagar i mån av plats. 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 anmälningdatum är den 24 mars.

Anmälningsavgift 500 SEK SEB konto: 5032 33 083 84

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