

TRÆNINGSWEEKEND FOR CK AARHUS MEDLEMMER 2015

Fælles træningsweekend afholdes d. 20 – 22 marts 2015, med ophold på Saxild Strand Sundhedshotel.

Beskrivelse af lejren: Vi har lejet hele hotellet med alle dens faciliteter, uden personale. Hotellet har plads til ca. 75 gæster, hvor der er overnatninger på enkelt, dobbelt og fire sengs værelser. Derudover er der flere lokaler, som kan bruges til fælles samvær, samt fælles spiserum med stort industrikøkken, hvor vi laver og indtager alle vores måltider fælles efter samme principper som tidligere år. Sengelinned samt et håndklæde pr. gæst er der på værelserne.

Beskrivelse af opholdet i lejren: Alle måltider, aftensmad fredag, morgenmad – frokost – aftensmad lørdag, morgenmad – frokost søndag, indtages i fællesskab og laves i en forud givet turnusordning. Aftensmaden til fredag forberedes evt. hjemmefra af frivillige deltagere. Sodavand, øl og vin til aftensmaden kan købes på lejren til kostpriser. Børn og unge under 18 år må ikke nyde alkohol på lejren, voksne kun i et fornuftigt omfang, andre rusmidler er forbudt for alle. I øvrigt skal der udvises god adfærd. B&U trænere og evt. nogle forældre efter **behov**, vil være de ansvarlige for børn og unge. Der vil være bil til at transportere bagage frem og tilbage fra Cykelbanen (en sportstaske).

Arrangører

- Ansvarlig / Koordinator - Kai Hansen
- Ophold / forplejning – / Kai Hansen
- Der vil være trænere, som arrangerer de forskellige træningspas, henholdsvis for licens senior/U17, børn og unge til og med U 15, motionister og akademiet.
- Indtil videre har vi følgende trænere tilmeldt:

Licens:	Martin Wang Hjørngaard og Eskil Vammen
Junior:	Hans Helleshøj Buch og Dennis Olesen
B&U:	???
Motion Damer:	Marianne Schmidt
Motion:	Jens Bjørn Poulsen, Gorm Laursen
Akademiet:	Kim Hylleberg Mikkelsen

Beskrivelse af træning:

Træningen vil bestå af 5 træningspas. For B&U vil der være en følgebil (fejleblad) til rådighed.

1. Kørsel fra Cyklebanen til lejren fredag eftermiddag
2. Træning lørdag formiddag
3. Træning lørdag eftermiddag efter frokost
4. Træning søndag formiddag
5. Kørsel fra lejren til Cykelbanen søndag eftermiddag

Tilmelding:

Deltagergebyr **350,00 kr.** er inkl. ophold og fuld forplejning bortset fra drikkevarer til aftensmad. Tilmelding og betaling over **Klubmodul senest fredag d. 12. marts**. Ellers efter først til mølle princippet, gældende efter deltagergebyret er betalt og registreret.

TRÆNINGSWEEKEND FOR CK AARHUS MEDLEMMER 2015

Program:

<u>Fredag:</u>	15:00	Mødetidspunkt på cykelbanen og pakke bil
	15:30	Afgang til træningsweekend ved Saxild Strand
		Ca. 17:30 Indkvartering på hotel Saxild Strand
		Herefter: Forberedelse af aftensmad
		Spisning
		Oprydning
		Præsentation af træningsturene
		Aftenhygge
<u>Lørdag:</u>	07:00 – 08:00	Forberedelse af morgenmad
	08:00 – 09:00	Morgenmad
	Herefter:	Oprydning
		Træningstur
		Forberedelse af frokost
		Frokost
		Oprydning
		Træningstur (Holdkørsel)
		Forberedelse af aftensmad
		Spisning
		Oprydning
		Aftenhygge
<u>Søndag:</u>	07:00 – 08:00	Forberedelse af morgenmad
	08:00 – 09:00	Morgenmad
	Herefter:	Oprydning
		Træningstur
		Forberedelse af frokost
		Spisning
		Oprydning af lejren
	14:30	Afgang til cykelbanen efter en god trænings weekend
	Ca.17:30	Ca. hjemkomst til cykelbanen

Med venlig hilsen

Kai Hansen
6046 3592
kai-hansen@live.dk