



## Træningstur til Harzen 2016 – så sker det igen!

**ps.:** Vi skal bo på et andet hotel denne gang.

**Hvor:** Harzen, Sankt Andreasberg

**Hvornår:** Fredag, den 20. maj til mandag, den 23. maj 2015

**Hvem:** CK Aarhus' motionister

**Hvad:** Træningstur med holdopdeling

**Pris:** 1.800 kr. for hotelophold på dobbeltværelser og med halvpension samt transport til og fra Harzen

**Hvordan:** Tilmeld dig senest 20. januar 2016 via klubmodul. Tilmelding er bindende og du skal betale et depositum på 500 kr. der **ikke** kan refunderes. Betaling af restbeløb senest 1. maj 2016. Tilmelding efter først til mølle princippet. Vi har op til 15 dobbeltværelser til rådighed.

### **Alle detaljerne:**

Vi arrangerer en træningstur for alle motionister i foråret 2016. Turen går til Harzen, hvor der er mulighed for at cykle i fantastisk terræn og prøve at køre i mindre bjerge.



Vi skal bo på Hotel Vier Jahreszeiten, der ligger i byen Sankt Andreasberg, som er et velegnet udgangspunkt for cykelture rundt i Harzen. Overnatning på dobbeltværelser. Der bliver bl.a. med mulighed for at køre op på det højeste bjerg i Harzen, som hedder Brocken (Bloksbjerg) og som ligger i 1.142 meters højde. Se hotellet på <http://vier-jahreszeiten-harz.de> På hotellet kan cyklerne stå i en aflåst garage.

Turen fra Aarhus til Harzen er på ca. 600 km. Vi planlægger at køre i private biler, da det giver den mest fleksible løsning, som ikke er så afhængig af, hvor mange der tilmelder sig. Hvis du har mulighed for at lægge bil til, hører vi gerne fra dig. Du får naturligvis betaling for at stille bil til rådighed. Vi bruger statens sats for kørselsgodtgørelse, som i 2015 er på kr. 2,05 pr. km.

### **Program:**

Afrejse fra Aarhus fredag den 20. maj kl. 6.30 fra cykelbanen. Forventet ankomst i Sankt Andreasberg kl. 13.30. Træningstur på ca. 2 – 2½ time sidst på eftermiddagen opdelt i hold. Middag på hotellet. Om aftenen fælles hygge og information om næste dags turmuligheder.

Lørdag, den 21. maj kører vi efter morgenmand på hotellet heldagstur rundt i området. Vi opdeler i hold efter niveau. Den længste tur er på ca. 125 km med 2500 højdemeter. Frokost undervejs. Om aftenen er der middag på hotellet efterfulgt af fælles hygge og information om søndagens program.

Søndag, den 22. maj kører vi igen efter morgenmaden en heldagstur rundt i området. Der vil være holdopdeling. Længste tur er ca. 125 km med 2500 højdemeter. Mulighed for at køre op på Brocken. Frokost undervejs. Middag på hotellet om aftenen og hyggeligt samvær.

Mandag den 23. maj spiser vi morgenmad på hotellet. Træningstur på ca. 2 timer. Frokost inden hjemturen til Aarhus. Ankomst til Aarhus først på aftenen.

### **Cykel og udstyr:**

Din cykel skal have en passende lav gearing. For de fleste vil en gearing med 34 eller 39 tænder foran og 27 eller 29 tænder bagpå være passende. Det er en standard bjerggearing. Det er selvfølgelig også vigtigt, at cyklen er i orden med gode dæk, friske bremseklodser og kabler uden skader. Dvs. at cyklen skal være i prima sikkerhedsmæssig orden.

Normalt vil der være fint forårsvejr i Harzen i slutningen af maj, hvor temperaturen normalt vil være over 15 grader varmt. Da vi er i et bjergigt område, kan det både regne og blive koldt. Vi anbefaler derfor, at du har både sommertøjet og varmt tøj med på turen inkl. skoovertræk og en god vindtæt jakke samt en regnjakke.



### **Cykelruter:**

Du kan finde cykelruter, som Michael Tolstrup, der har været i Harzen et hav af gange og som selv deltager i turen, har lavet til os:

<http://www.gpsies.com/mapFolder.do?id=37484>. Har du lyst til at studere detaljer om stigningerne i Harzen, kan du prøve dette link: <http://climbs.dk/harzen.htm>.

### **Flere oplysninger:**

Kontakt motionsudvalget ved at sende en e-mail til [motions-udvalg@ckaarhus.dk](mailto:motions-udvalg@ckaarhus.dk) eller ring til Michael på telefon 26 85 85 82 eller Jens på telefon 28 40 48 65.

Tilmeld dig **HER** og betal 500 kr. i depositum, anfør venligst under bemærkninger om du kan ligge bil til eller ej.

Motionsudvalget