



Træningslejr i Tanne/Tannenpark

Fra: torsdag den 25. maj 2023
Til: mandag den 29. maj 2023

Kære VCM'ere

Så går turen atter til Harzen med en flok glade cykelentusiaster med højt humør og lysten til at prøve kræfter med gode stigninger, et absolut smukt cykelterræn og hyggeligt samvær.

I år gentages succesen fra sidste år, så vi har reserveret værelser på Hotel "Tannenpark", som er beliggende i byen Tanne. Vil du se mere om hotellet og faciliteterne klik [her](#).

Hotellets adresse er:

Tannenpark Freizeit GmbH
Hotel- Restaurant- und Ferienparkanlage
Schierker Weg 16
38875 Tanne/Harz
Telefon (03 94 57) 4 08 08

Indkvartering:

Vi skal bo i værelser/lejligheder med 2, 3 eller 4 senge i hver med håndklæder og sengelinned på værelserne. Medbring dog gerne et ekstra håndklæde eller to, da vi jo har et stort forbrug af disse. Rengøring er inkluderet i prisen.

Spisning:

Vedr. spisning er det op til folk selv, om de vil spise på værelserne, på hotellet eller spise ude. Mht. morgenmad har vi erfaring med, at man gerne vil sikre sig et morgenmåltid, som kan matche bakkerne (aftales med dem du bor på værelse med), og efter aftale med værelseskammeraterne kan det anbefales at aftale aftensmad i fællesskab. Dette giver os desuden mere tid til at cykle. Det er aftalt, at vi alle spiser sammen den sidste aften inden hjemrejsen på hotellet.

Transport – Cykler/bagage:

Cyklerne pakkes i kassevognen aftenen før afgang ved Omnihuset fra kl. 18.30, og for at gøre det lettere at pakke kassevognen skal pedalerne afmonteres cyklen. Klubben anvender tæpper til indpakning af hver cykel. **Mht. bagage er det VIGTIGT, at man KUN pakker én blød taske på max. 10 kg i lastbilen. Resten SKAL transporteres i den bil, som man kører til/fra Harzen i. Tasker der ikke overholder dette, vil blive afvist ved lastbilen.**

Transport – Personer og evt. med cykler:

På deltageroversigten kan du se, i hvilken bil du skal køre i tur/retur. Alle biler har cykelholdere, som kan medtage 2-4 cykler, men det skal aftales individuelt med chaufføren. På deltagerlisten er der en fordeling af personer i personbilerne.

Ifølge ruteplanen er der ca. 730 km fra Aalborg til Tannenpark, svarende til ca. 8 times effektiv køretid, og hvis der skal der handles ved grænsen, spises Karry-wurst og holdes tissepauser mm., så medregn ca. 9 timers transport.! En GPS er en god ide, da skiltningen ikke alle steder er helt optimal. Det må dog pointeres at der stor udvikling af vejnettet, og derfor er ikke alle GPS'ere som er helt opdateret. Der er en tendens til lave et ophold ved 1. restestedsplads efter Elb Tunnellen ved Hamborg (Harburger Berge) for at spise frokost, tanke op osv.



Træningslejr i Tanne/Tannenpark

Fra: torsdag den 25. maj 2023
Til: mandag den 29. maj 2023

Forsikring:

Vejgaard Cykelmotion har ingen forsikring der giver dækning, hverken person- eller tingskade under turen (heller-ikke under transport). Det er derfor egen cykel-, indbo-, ulykkes- og ansvarsforsikring, som skal yde dækning ved evt. tyveri af cyklen eller anden form for opstået uheld. Hvis du er i tvivl om dine forsikringsmæssige dækninger, så kontakt dit eget forsikringselskab.

Ruter:

Der udvikles ruter til turen, som kan downloades fra vores hjemmeside under Træning/Ruter/Harzen Ruter 2018. Der planlægges efter 3 sværhedsgrader svarende til variationerne i hastighederne, og inddelingerne på holdene, og opdelingen vil naturligvis afhænge af antallet af deltagerne.

Aktivitetsplan

Tiderne er naturligvis cirka tider, men giver en indikator for hvad turen står på. Og vejret er også meget afgørende for, hvilke ruter vi kører.

Onsdag den 24. maj

Kl. 18.30 – cyklerne pakkes i lastbilen. HUSK at afmontere pedaler og overhold krav til taskes type og vægt!

Torsdag den 25. maj

Kl. 14-15 - Ankomst Hotel Tannenpark

Kl. 16.45 - Fælles briefing (ude foran hotellet, omklædt og cykelklar)

Kl. 17.00 - Første træningstur. Cirka 30-50 km.

Ca. kl. 19.30 - Fælles hygge før aftensmad

Kl. 20.30 - Aftensmad, skal man selv arrangere.

Kl. 21.30 - Holdkaptajner mødes til afrunding af dagen og planlægning af næste dag (på det værelse, hvor Anders Thorup bor).

Fredag den 26. maj

Kl. 9.00 - (morgenbriefing) Træningstur, cirka 80-120 km.

Der spises middagsmad i løbet af turen.

Kl. 17.00 - fælles hygge på et nærmere aftalt sted, medbring selv øl/vand/snacks

Kl. 19.00 - Aftensmad, skal man selv arrangere.

Kl. 21.30 - Holdkaptajner mødes til afrunding af dagen og planlægning af næste dag.

Lørdag den 27. maj

Kl. 9.00 - (morgenbriefing) Kongeetape. Cirka 90-140 km.

Der spises middagsmad i løbet af turen.

Kl. 17.00 - fælles hygge på et nærmere aftalt sted, medbring selv øl/vand/snacks

Kl. 19.00 - Aftensmad, skal man selv arrangere.

Kl. 21.30 - Holdkaptajner mødes til afrunding af dagen og planlægning af næste dag.

Søndag den 28. maj

Kl. 9.00 - (morgenbriefing) Dronningeetape. Cirka 90-140 km.

Der spises middagsmad i løbet af turen.

Kl. 17.00 - fælles hygge på et nærmere aftalt sted, medbring selv øl/vand/snacks

Kl. 19.30 – Aftensmad - **Fællesspisning på hotellet** (man betaler selv).



Mandag den 29. maj

Kl. 6.00 - Pakke og afgang fra Harzen

Kl. ca. 15-16 mandag eftermiddag kan cyklerne afhentes ved Omnihuset. Der vil blive en mere præcis angivelse for hvornår lastbilen ankomme, og det angives forventelig 1-2 timer før ankomsten til Omnihuset. Bliver synlig på Facebook og evt. SMS.

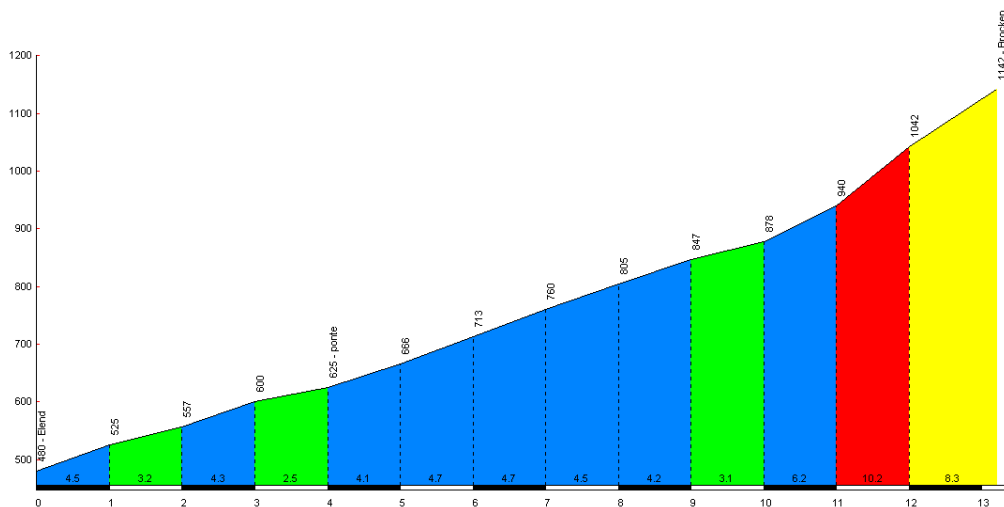
Cykling:

Vi cykler i ca. 4-5 hold, da vi erfaringsmæssigt ved, at der kan være særdeles stor spredning på hastigheder og formåen i et bakket terræn. De forskellige rytteres niveauer viser sig typisk efter den første dags kørsel, og her lægger vi op til, at man kan flytte hold svarende til ens eget niveau.

Der er generelt meget kuperet i Harzen, men er ikke hårde bjerge som i f.eks. alperne.

Der er lange og seje bakker. 600 til 1000 højdemeter i forskel over 10-15 km kan sagtens findes.

Så det er altså lidt stejlere og noget længere end Vaarst bakken, så man skal nok få trætte lår, men alle kan altså sagtens være med ved at tilpasse hastighed og pauser samt og indtagelse af energi i processen.



Figur 1: Eksempel mod Brocken (Bloksbjerg) - Længste i området

Personlig huskeliste – vejret som fokus:

Huskelisterne er vejledende, og det er naturligvis meget individuelt, hvad der behøves. Men vejret kan både vise sig fra den virkelig flotte side med høj sol og temperaturer på den sommerlige side af 20 grader, såvel som fra den knap så flotte side med temperaturer i nærheden af frysepunktet, vind og regn og endda i stride strømme.

Der er koldere på toppen af bakkerne, og man kan blive en del nedkølet på vejen ned i dalen. Det er derfor altid som minimum anbefalelsesværdigt at have en vindvest med i ryglommen, selvom det er varmt, for vejrliget i bjergene kan sagtens snyde.



Træningslejr i Tanne/Tannenpark

Fra: torsdag den 25. maj 2023
Til: mandag den 29. maj 2023

2 sæt kort cykeltøj (shorts og trøjer)

1-2 sæt langt cykeltøj samt evt. regnjakke (lange bukser og jakke) Sommer og vinter/efterårs cykelhandsker
Vindvest

Skoovertræk, vandtætte og uld og alm sokker.

Cykelhjelm og cykelsko

Pumpe (Medbring gerne 1 stor pumpe pr. værelse, CO² patroner mv.)

Energi drik og energibarer (koordiner evt. med resten af værelset)

1-2 sæt civilt tøj. Både shorts og lange bukser. Det er typisk køligt om aftenen.

Toilettaske + håndklæde, husk evt. medicin/ medicinpas.

Betalingskort og især kontanter, da mange steder ikke tager

VISA/Mastercard. Regn med et sted omkring 10-

20 euro pr. måltid afhængigt af størrelse, tilbehør osv. Derudover hvis der skal købes en sodavand og lidt snacks.

Pas, rejseforsikring og sygesikringsbevis (husk både gult og blåt bevis).

Cykel- og reservedele:

Vær OBS på at gearingen kan optimalt sættes op til bjergkørsel med compact foran (50/34), og bagkassetten med op til 32 tænder.

Pumpe, slanger, lappesrej, multiværktøj, og hvad du nu ellers plejer at have med i lommen, når du cykler.

Klubben medbringer diverse værktøjer, kassettenøgler til både Campagnolo og Shimano/Sram, men husk eventuelle helt specielle stykker værktøj der er behov for, til netop din cykel.

Huskeliste pr. værelse:

Hvert værelse skal selv koordinere morgenmad og aftensmad, hvis man ønsker at spise i lejligheden, på hotellet eller i byen. Det vil sige, at I selv skal aftale, hvem der køber hvad, og hvor meget der skal spises osv.

Derudover bør hvert værelse medbringe:

Opvaskebørste, et par karklude, viskestykker, tørresnor, klemmer til ophæng og tørring af tøj, køkkenrulle, Plastikposer (til vådt og beskidt tøj, ekstra affald og til at holde fødderne tørre),

Eventuel mad der ønskes medbragt på cykelturene. Rugbrød osv. Husk dog at vi holder ind på en restaurant og spiser til middag, men hvis man er blandt de sultne, kan det anbefales at medbringe lidt ekstra.

Dem, der ligger bil til køreturen, får overført kørepenge. Chauffør skal sende reg.nr og konto nr. til kasserer@vcm.dk, som efterfølgende overfører pengene.

Er der spørgsmål til ovenstående, så kontakt Anders Thorup på formand@vcm.dk.

Vi får en fantastisk tur!