



Träningsläger Eksjö CK Landsvägcykel och MTB 2018-04-27 –2018-04-29

VÄLKOMMEN TILL ÖLAND

Välkommen på träningsläger till Öland och Ekerums Resort.

Vi kommer att cykla både landsväg och MTB i skilda grupper, men det finns alla möjligheter att växla mellan grupperna. Nytt för i år är att lägret vänder sig till både landsvägscyklister och MTB cyklister. Vi hoppas att detta kan stärka vår klubbkänsla.

Landsvägscyklister: Vi kommer att cykla i olika fartgrupper. **Grp 1** rullfart 27-29 km/h, **Grp 2** rullfart 30-32 km/h samt **Grp 3** rullfart 33 km/h, så att alla kan åka i den hastighet som passar dem.

Cykelrundorna: fredag 3,5 och 7 mil, lördag 7 och 12 mil samt söndag 3,5 och 7 mil. Det går bra att byta grupp mellan dagarna om man känner att man hamnat fel.

MTB: Det finns tre olika MTB-slingor som startar från Ekerum. Upplägget för MTB presenteras senare. Under lördagen kommer alla att köra distanspass.

Start: Incheckning på Ekerum 27/4 kl. 12:00

Pris: 1390 kr/person för medlemmar i Eksjö CK, då ingår boende hela helgen samt middag 27/4, frukost, lunch och middag 28/4, samt frukost och lunch 29/4. Matsedel, exakt träningsupplägg mm kommer vi att presentera i ett PM senare till de som anmält sig.

Boende i rum med 3-4 personer, slutstädning ingår.

För att titta närmare på boendet <http://ekerum.com/>



Anmälan till Eksjö CK: Skickas till tommy.friman@live.se, ange där om ni har önskemål om boendet (rumskompisar) eller special kost samt i vilken fartgrupp ni vill åka. **Betala sedan in 1390 kr på Bankgiro 5792-1322 och märk med: "Cykelläger Öland". Glöm inte eget namn!**

Anmälan är inte fullständig förrän betalningen kommit in.

Sista anmälningsdag 2015-04-08.

Max antal deltagare är ingen begränsning, dock ett minimum på 15 deltagare.

På uppdrag av styrelsen/Tommy Friman