

TEAM C2C TRÆNINGSTUR 2012.

Som noget nyt i klubben er der i år blevet arrangeret en træningslejr for klubbens medlemmer.

HVORFOR:

- For at styrke sammenholdet i klubben.
- For at finpudse formen inden Giro de Italia start.
- For at køre i andet terræn end fladt.
- Etc. etc.

HVOR:

- Harzen, Tyskland.
- Relexa Hotel Harz Wald
- Karl-Röhrig-Strasse 5a, 38700 Braunlage

HVORNÅR:

- Afrejse Herning, onsdag den 25. april kl. 0630 (bilerne pakkes tirsdag aften)
- Hjemrejse Braunlage, lørdag den 28. april kl. 1500.

HVEM:

- Turen er primært for klubbens medlemmer. Der kan dog suppleres med ikke medlemmer hvis dette mod forventning skulle blive nødvendigt.
- Der er 10 pladser i alt, 7 tilbage. Der kan foretages ekstra opredninger på værelserne hvis dette skulle blive nødvendigt.
- Du skal tilmelde dig til Sprøjten 22 88 51 62 eller Monsteret 23 42 33 32.
- Tilmeldingsfristen er senest 01. april 2012. Først til mølle princippet.

Ca. Priser.

- Overnatning 160 Euro, skal betales ved tilmeldingen.
- Kørsel 300 Kr. Skal afregnes med den enkelte chauffør.
- Priserne er Inkl. morgenmad. Øvrige udgifter til mad og drikke afholdes af den enkelte. Der kan tilkøbes halvpension hvis det ønskes, pris tilgår.

Der gives tilskud til turen for klubbens medlemmer.

Info om hotellet:

Dette 4-stjernede hotel ligger i Braunlage i den smukke bjergkæde Harzen, og det byder på moderne værelser og en indendørs swimmingpool.

Bymidten ligger ca. 10 minutters gang derfra.

Alle de rolige værelser på Relexa Hotel Harz Wald har eget badeværelse, kabel-tv og en balkon. Trådløs internetadgang kan reserveres.

Relexa Harz Walds daglige morgenbuffet er inkluderet i værelsesprisen. Om aftenen serverer restaurant Boulevard lokale retter, og baren byder på et udvalg af drikkevarer.

Gæsterne kan benytte Relexas spa-faciliteter gratis. Disse omfatter en sauna, et dampbad, en indendørs swimmingpool og et fitnesscenter. Det er tilladt at medbringe sovedyr.

Hilsen

Sprøjten og Monsteret

Husk. Vi sveder ikke, det er bare vores muskler der græder..

Kørselsvejledning, 611 km (ca. 6 timer 8 minutter)

<u>1.</u>	Tag mod øst ad Platanvej mod Akacievej	26 m
<u>2.</u>	Tag 1. vej til højre, og køр ad Akacievej	210 m
<u>3.</u>	Drej til venstre, og følg Fyrrevej	240 m
<u>4.</u>	Tag 2. vej til højre, og køр ad Messevejen/Rute 184	750 m
<u>5.</u>	Tag 1. vej til højre, og køр ad Vardevej	1,6 km
<u>6.</u>	Flet sammen med Rute 12/Rute 15 via frakørslen mod 18/Viborg/Silkeborg/Holstebro/Vejle	4,3 km
<u>7.</u>	Tag frakørsel Herning Syd , og flet sammen med Rute 18 mod Vejle	19,8 km
<u>8.</u>	Flet sammen med Rute 18	14,4 km
<u>9.</u>	Tag tredje frakørsel ad Givevej/Rute 18 i rundkørslen	400 m
<u>10.</u>	Drej til højre, og følg Rute 18 (skilte til 30/vejle/Horsens/Lufthavn Billund)	17,9 km
<u>11.</u>	Tag frakørsel 13/18 mod Vejle/E45s	210 m
<u>12.</u>	Drej til højre, og følg Viborg Hovedvej/Rute 13/Rute 18 Kør gennem 1 rundkørsel	11,5 km
<u>13.</u>	Tag første frakørsel ind på tilkørsel E45 mod Kolding i rundkørslen	800 m
<u>14.</u>	Flet sammen med E45	30,4 km
<u>15.</u>	Fortsæt lige ud, og bliv på E45	83,2

	Du kører nu ind i Tyskland	km
<u>16.</u>	Fortsæt ad A7	305 km
<u>17.</u>	Tag frakørsel 57-Kreuz Hannover-Ost , og flet sammen med A2 mod Berlin/Braunschweig	44,3 km
<u>18.</u>	Tag frakørsel 55-Kreuz BS-Nord , og flet sammen med A391 mod Kassel/Salzgitter/Braunschweig	10,1 km
<u>19.</u>	Tag frakørsel 8-Dreieck BS-Südwest , og flet sammen med A39 mod Berlin/Wolfsburg/Bad Harzburg/Wolfenbüttel/BS-Süd	1,5 km
<u>20.</u>	Tag frakørsel 13-Autobahnkreuz Braunschweig-Süd , og flet sammen med A395 mod Bad Harzburg/Wolfenbüttel	35,7 km
<u>21.</u>	Tag frakørslen ad B6 mod Goslar/Bad Harzburg/Harlingerode	4,2 km
<u>22.</u>	Fortsæt ad B4	22,4 km
<u>23.</u>	Tag frakørslen mod Braunlage-Nord/Blankenburg/Schierke/Elend	450 m
<u>24.</u>	Hold til venstre ved udfletningen, og flet sammen med K68	1,6 km
<u>25.</u>	Drej til venstre, og følg Kegelbahnweg	64 m
<u>26.</u>	Lidt til højre, og følg Am Bodefall	130 m
<u>27.</u>	Tag 1. vej til højre, og kør ad Karl-Röhrig-Straße Destinationen vil ligge på højre side	51 m

PROGRAM.

Onsdag den 25. april.

- Kl.0630 Afrejse Herning.(Der er mulighed for overnatning ved sprøjten for dem som kommer fra landet)
- Kl. 1330 Ankomst Harzen.
- Kl. 1430 Træning.
- Kl. 1630 Bad og omklædning
- Kl. 1900 Aftensmad
- Kl. 2100 Info om torsdag

Torsdag den 26. april.

- Kl. 0800 Fælles morgenmad
- Kl. 0930 Træning
- Kl. 1230 Frokost (husk penge da der spises på ruten)
- Kl. 1430 Bad og omklædning
- Kl. 1900 Aftensmad
- Kl. 2100 Info om fredag

Fredag den 27. april.

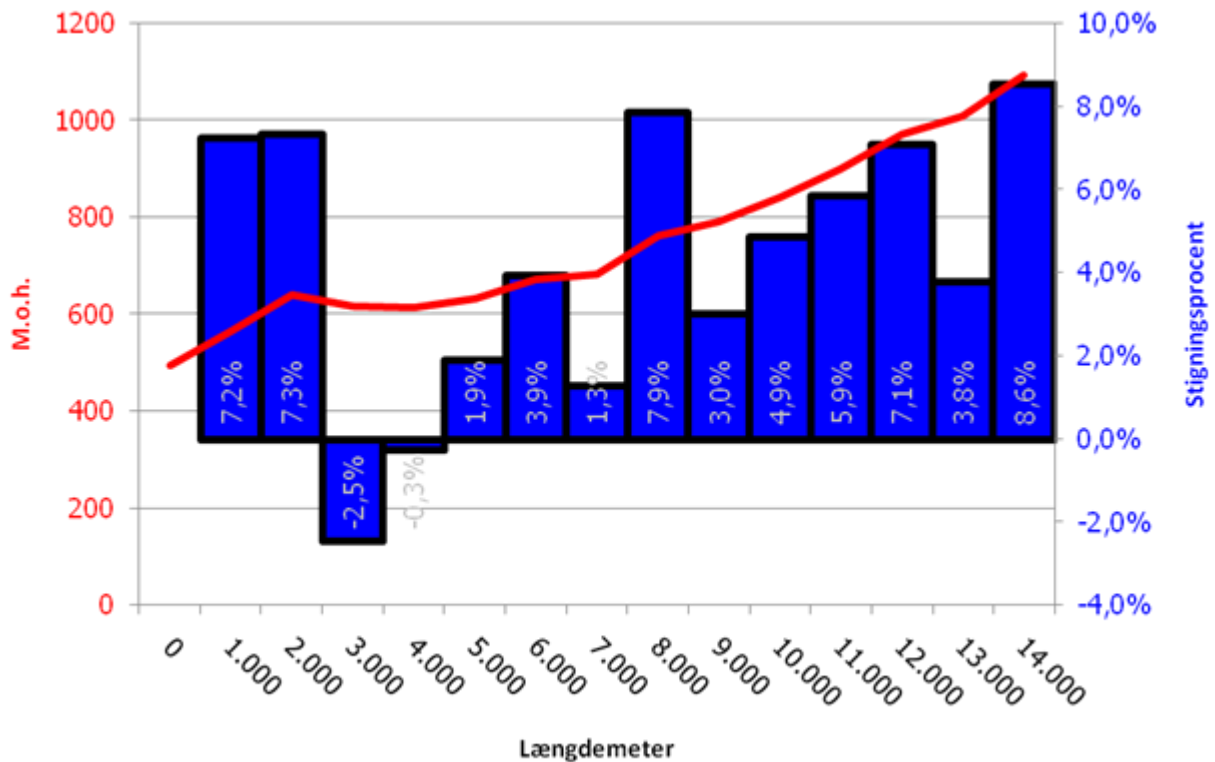
- Kl. 0800 Fælles morgenmad
- Kl. 0930 Træning (Bakke træning eller trilletur)
- Kl. 1300 Frokost
- Kl. 1500 Træning (Frit valg)
- Kl. 1700 Bad og omklædning
- Kl. 1900 Aftensmad
- Kl. 2100 Kontraktforhandlinger

Lørdag

- Kl. 0900 Fælles morgenmad
- Kl. 1030 Indkøb/træning
- Kl. 1300 Frokost/ Evaluering af turen
- Kl. 1500 Afrejse
- Kl. 2130 Ankomst Herning

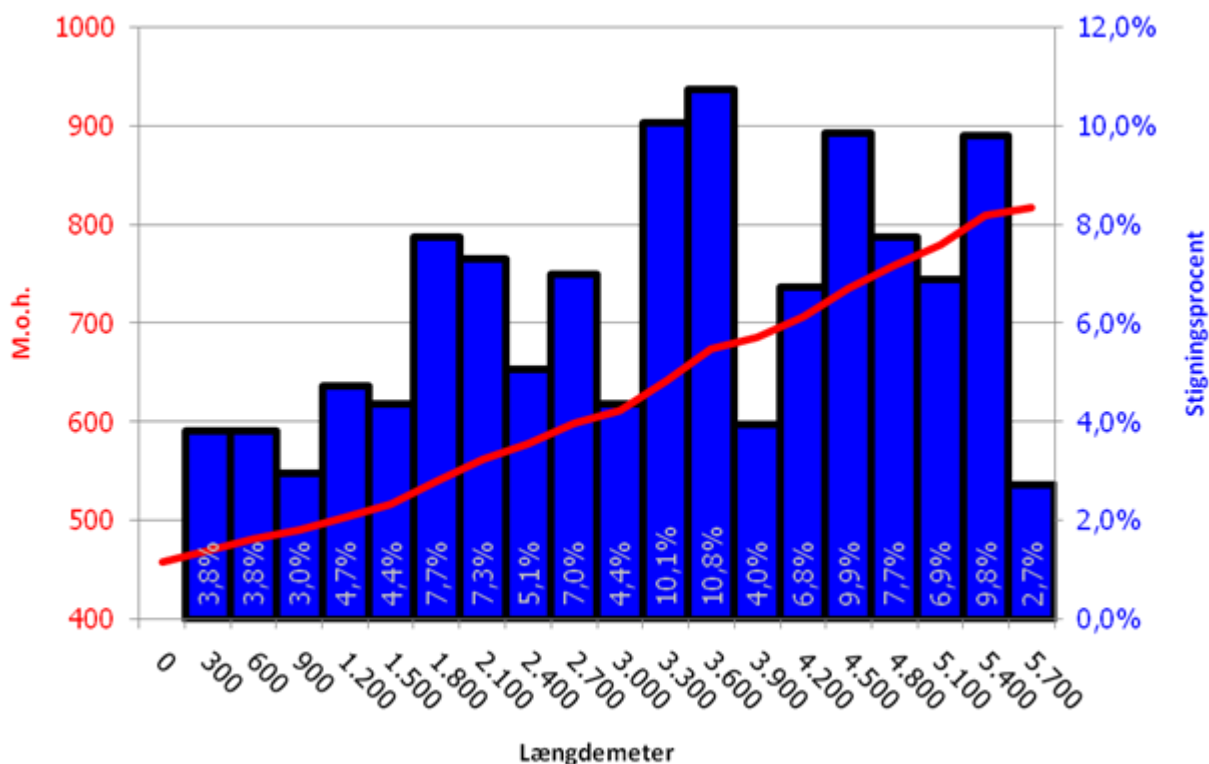
Brocken

Adresse:	Harzen, Tyskland			
Område:	Harzen (Øvrige - Harzen)			
Længde:	14.500 meter			
Samlet stigning:	659 højdemeter (Bund: 494 m.o.h. Top: 1133 m.o.h.)			
Gns.stigning:	4,5%			
Etaper:	6% - 8%	1865 m	134 hm	7,2%
	<0%	1413 m	-22 hm	-1,5%
	2% - 4%	4125 m	93 hm	2,3%
	8% - 10%	771 m	74 hm	9,6%
	2% - 4%	1732 m	53 hm	3,0%
	10% - 13%	770 m	87 hm	11,3%
	4% - 6%	2351 m	99 hm	4,2%
	8% - 10%	1452 m	125 hm	8,6%
Bemærkninger:	Start i Elend. Der er fald på 20 højdemeter undervejs. Det sidste stykke er grusvej			
Ruter med denne bakke:	Op til Brocken			



Steile Wand

Adresse:	Harzen, Tyskland								
Område:	Harzen (Øvrige - Harzen)								
Længde:	5.850 meter								
Samlet stigning:	353 højdemeter (Bund: 459 m.o.h. Top: 812 m.o.h.)								
Gns.stigning:	6,0%								
Etaper:	<table><tr><td>2% - 4%</td><td>1699 m</td><td>58 hm</td><td>3,4%</td></tr><tr><td>6% - 8%</td><td>4145 m</td><td>295 hm</td><td>7,1%</td></tr></table>	2% - 4%	1699 m	58 hm	3,4%	6% - 8%	4145 m	295 hm	7,1%
2% - 4%	1699 m	58 hm	3,4%						
6% - 8%	4145 m	295 hm	7,1%						
Bemærkninger:	Start i Altenau								
Ruter med denne bakke:	Rundtur i Harzen , Sonnenberg og Steile Wand								



Se mere på

<http://www.climbs.dk/harzen.htm> .

<http://www.relexa-hotel-braunlage.de/>