

Horsens 08.01.2010

Til alle jyske og fynske klubber.

Horsens Amatør Cykleklub afholder i dagene **05.03 – 07.03 / 2010** den traditionsrige Vintertræningslejr for alle Dreng-/Pige-/Ungdoms-ryttere i Stensballe lige øst for Horsens i retning mod Odder.

Træningslejren arrangeres i samarbejde med distriktets Børne- / Unge-udvalg. Udvalget afholder Ledermøde lørdag aften, ligesom der afholdes møde for 2.års U15 og U17. Her vil distriktet stå for oplægget, der i år vil være om sunde kostvaner og hvordan man spiser inden et løb for at få det optimale ud af sit løb. Indkvarteringen finder atter i år sted på Stensballe Skole (indgang fra Fortevej 3, Stensballe, 8700 Horsens) fredag 05.03 fra kl. 18.00 – 19.00.

Der afsluttes samme sted søndag d. 07.03 kl. 14.00.

Der medbringes soveunderlag, sovepose eller lignende, samt træningstøj til såvel indendørs som udendørsbrug. Sidst, men ikke mindst, medbringes cykel og løbesko. **OBS!** Ingen cykler på gangarealer eller klasselokaler !!!

Det vil nok være en god idé at medbringe en madpakke til fredag aften eller sørge for at indtage aftensmad inden ankomst.

Klubber der er i besiddelse af **home-trainere / ruller** bedes medbringe disse til træning fredag aften, ligesom de også skal benyttes, hvis vejret ikke er tillader os at cykle.

Prisen er 325 kr. pr. deltager. Ledere 125 kr. Det forventes, at lederne deltager aktivt i lejrens afvikling (poster osv. så sikkerheden prioriteres), ligesom det forventes at hver klub sender ansvarlige ledere med på lejren.

OBS! : Der opkræves i år et **depositum** på **500 kr. / klub**. Dette beløb skal betales **kontant** ved **ankomsten** til lejren og før ibrugtagning af de anviste lokaler. Beløbet vil blive udbetalt inden afrejse fra lejren, når anviste lokaler er **godkendt af HAC** mht. oprydning og rengøring (langt de fleste klubber sørger for alt er OK, men...).

Tilmelding skal ske klubvis til :

Mogens Jensen-Storch, Snerlevej 49, 8700 Horsens.

Mail : Storch@stofanet.dk

Tlf. **7564 0582 / 6146 1109**

senest mandag d. **22/2-2010**

Betaling vedlægges i check eller indsættes på **9877 3445213616** Husk at skrive klubnavn på indbetalingen. Tilmeldingsskema sendes eller mailes til undertegnede.

Ovenstående kan også findes på vores hjemmeside : www.hac-cycling.dk

Vel mødt til lejren

Mogens Jensen-Storch
HAC Dreng-/ Pigeafd.

OBS! SE BAGSIDEN → → → →