



# Træningslejr for hele KBC

## 19.-21. marts 2010

Torsdag d.18.3 kl. 18.00 pakkes fællesbiler og trailer.

Fredag:

Fællesafgang fra KBC kl. 14.00. Der køres samlet til Viuf, hvor vi deles op i grupper, efter hastighed. Der vil være følgebiler hele vejen til hytten for U17-, junior- og seniorrytterne.

U15-U13-U11 samles op i Vejle af bilerne, og kører herefter til hytten og laver aftensmad.

KL. 19.00 aftensmad og efterfølgende indkvartering og hygge.

Lørdag:

Kl. 09.00 morgenmad. Der vil være mulighed for at lave en madpakke for dem, der ikke kommer til frokost i hytten.

kl. 10.00 afgang ud på træningsruterne. Der er træning både for MTB og landevej. Vi deles op i grupper efter styrke.

Kl. 13.30 frokost, evt. ude på ruterne. (Tidspunktet kan tilpasses)

Kl. 14.30 afgang til alternativ aktivitet, for dem der ikke vil cykle om eftermiddagen.

Kl. 19.00 aftensmad og derefter er der cykel-liren og fælleshygge.

Søndag:

Kl. 08.00 morgenmad. Der vil være mulighed for at lave en madpakke.

Kl. 09.00 afgang fra hytten. Der er MTB-løb i Silkeborg, hvis det har interesse, enten som rytter eller supporter. De ryttere der hellere vil træne lidt mere i området, eller cykle hjem, kan gøre som det passer ind i deres plan. B/U-ryttere skal aftale, hvad der skal ske om søndagen med dem der kører bilerne.

For at denne weekend kan blive den succes som vi håber på er der brug for frivillige hjælpere, både til kørsel af bilerne, men også til madlavning og andre opgaver.

Prisen for denne tur bliver max: kr.150.00 pr. rytter. (Gratis for hjælpere)

Info om hytten: <http://www.paradislejren.dk/>

Tilmelding senest d. 5.3.2010 [www.koldingbc.dk](http://www.koldingbc.dk) eller på [webmaster@koldingbc.dk](mailto:webmaster@koldingbc.dk)

Vi håber på en uforglemmelig tur, hvor alle har det sjovt med alle.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen