

## ALASSIO 2012 - invitation

LCC arrangerer den traditionelle træningsssamling i Alassio/Italien i påsken 2012.

Turen er åben for LCCs voksne licensryttere og børn/unge som deltager regelmæssigt i vores vintertræning. Der vil være trænere nok til at tilgodese alle aldersgrupper. *Børn under 14 år kan deltage hvis de ledsages af en voksen.*

Familier er meget velkomne, men hvis der mod forventning skulle blive pladsproblemer på hotellet, så vil licensryttere have fortrinsret. I så fald finder vi alternativt hotel i nærheden, men sørger for at alle har mulighed for at spise sammen.

Vi tilbyder rejseleder til dem der ønsker at flyve til Italien. Der tilbydes også cykeltransport. Man kan også vælge at køre derned i bil, og så prøver vi at koordinere det bedst muligt.

LCC's trænere vil ankomme Alassio fredag den 30. marts 2012 og rejse hjem lørdag den 7. april 2012. Det er også tidsplanen for flyrejsen.

Vi bor på Hotel Primula, som koster 44 EUR (2011-pris) per dag/person. Det inkluderer fuld pension. Der skal betales for øl, vin, etc. og man afregner selv med hotellet ved afrejse.

Hvis man deltager i flyrejse, fælles bus/tog og cykeltransport er budgettet for turen (baseret på 2011 priser):

Fly (voksen)	2000
Tog/bus	400
Cykeltransport	600
Hotel Primula (7½ dage)	2500
Udgifter	<u>5500</u>

### For alle deltagere:

Tilmelding skal ske til Conny Egebjerg, [cer@regionsjaelland.dk](mailto:cer@regionsjaelland.dk) inden **1. december 2011**, hvorefter foretages den endelige værelsesbestilling.

Angiv venligst:

- navn(e) på deltager(e)
- om du/l deltager i flyrejsen
- datoer for ankomst og afrejse hvis du/l rejser på egen hånd
- om du/l ønsker cykeltransport (antal cykler)

### **For deltagere i flyrejsen:**

Hvis du vil deltage i flyrejse, fælles bus/tog og cykeltransport, skal du indbetale 1000 kr. på klubbens konto med meddelelsen "Alassio 2012: Deltager navn(e)":

Reg. nr.: 2252

Kontonr.: 0252 153 713

Indbetalingen skal ske ved tilmelding.

Beløbet går til cykeltransport, tog, bus og evt. taxa.

*Rejseforsikring og afbestillingsforsikring skal man selv sørge for.*

### ***Husk at du selv skal bestille og betale flybilletten:***

København – Milano/Malpensa: Fredag den 30. marts 2012 kl. 8:25 (SK1685)

Milano/Malpensa - København: Lørdag den 7. april 2012 kl. 20:00 (SK688)

Der vil være samlet afgang med rejseledere med denne flyforbindelse.

### **Træning**

Træningssamlingen i Alassio er rettet mod aldersgruppen U15 og ældre. I Alassio vil der være trænere og træningsprogram for U15, U17, U19 og senior elite. Børn under 15 år skal ledsages af en forælder. Forældre er også er meget velkomne til at køre med U15-gruppen til træningen.

Vi laver en plan som inkluderer både bjergkørsel og ture på fladere veje. Vi sørger også for den nødvendige restitution mellem øvelserne, og vurderer fra dag til dag om den enkelte rytter har behov for en hviledag.

En hel uge med mange timer cykletræning kræver en god grundform, og deltagelse forudsætter derfor at man følger den normale klubtræning hele vinteren.

/LCCs træner-team

### **Spørgsmål**

Vedr. turen: Conny Egebjerg, 4587 1797, [cer@regionsjaelland.dk](mailto:cer@regionsjaelland.dk)

Vedr. træning: Sven Olav Lund, [lccungdom@yahoo.dk](mailto:lccungdom@yahoo.dk)

Vi ser meget frem til denne tur, som giver gode oplevelser og en god start på sæsonen.

***Med venlig hilsen LCC/B&U.***