



Snättringe SK inbjuder till Påskresa 2016

Välkomna på påskresa! För femte gången arrangeras en tävlings- och träningsresa utomlands kring påsk för alla intresserade, oavsett ålder och klubbtilhörighet! I år är planen att åka till Tjeckiens norra och östra delar. Vi skall även passa på att besöka vår vänklubb Slavia Hradec Kralove och kanske träna något tillsammans med dem. Och så blir det lite tävlingar!

Datum: Avresa torsdagen den 24:e mars (skärtorsdagen) och hem onsdag den 30:e mars. Det kan finnas möjlighet att åka fredagen den 25:e (långfredagen), dock finns det risk att man missar första tävlingen då. Det kommer även att finnas möjlighet att förlänga lägret med en dag, eller beroende på intresse, att åka hem tisdagen den 29:e.

Preliminärt program:

Torsdag 24/3: Flygresan till Prag, eventuellt med mellanlandningar, troligtvis olika flygbolag. Därifrån hyrbil till Doksy, 70 km norr om Prag. Beroende på flygtider finns det möjlighet till lugn träning (model event).

Fredag 25/3: Tävlingsdag 1, Prague Easter medeldistans (start 12:00). Ledig tid på eftermiddagen (alternativt möjlighet att köra model event)

Lördag 26/3: Tävlingsdag 2, Prague Easter klassisk (långdistans). Ledig tid på eftermiddagen, alternativt för de som önskar, utflykt till sandstensområde för promenad/vandring.

Söndag 27/3: Tävlingsdag 3, Prague Easter jaktstart (långdistans). Eftermiddagen ägnas åt resa till Hradec Kralove, ca 100 km. Ledig tid till valfria aktiviteter.

Måndag 28/3: Träningsdag 1, Hradec Kralove. Två träningspass i fin terräng

Tisdag 29/3: Träningsdag 2, Hradec Kralove. Två träningspass i fin terräng.

Onsdag 30/3: Hemresa. Möjlighet till en tredje träningsdag för de som önskar! I så fall hemresa torsdag 31/3.

Resa: Flyg till Prag. Incheckat bagage ingår inte i flygbiljetten, önskar ni detta så skriv det i anmälan (ca 250 kr/ väska, 20 kg). På plats har vi hyrbil under hela vistelsen. Chaufförer önskas, ange i anmälan om ni kan tänka er att köra.

Ett alternativ till att flyga är att köra bil hela vägen till Tjeckien. Det är ca 125 mil att köra, plus en fyra timmar lång båtresa mellan Trelleborg och Sassnitz. Om man väljer detta, och fyller en bil (5 personer) kan man räkna med att detta blir cirka 300 kr billigare per person (550 kr billigare om du vill ha med bagage). Ange om intresse finns för detta i anmälan.

Det kommer att finnas ganska stora möjligheter att välja längden på resan själv. "Huvudresan" är dock mellan torsdag 24:e och onsdag 30:e, med möjlighet att välja hemresa torsdag den 31:a. Till detta ordnas gemensam bokning med flygbiljetter. Om ni önskar några andra reselängder eller andra datum går det bra men då får man boka själv. Räkna med att hemresa på torsdagen är ca 300 kr dyrare (en ytterligare hotellnatt).

Tävling: Prague Easter 2016, som dock inte arrangeras i närheten av Prag utan i Doksy, ca 70 km norr om Prag, halvvägs till tyska gränsen. Läs mer på <http://obkotlarka.cz/zavody/velikonoce-ve-skalach-2016/aktuality?lang=en>. Terrängen ser spektakulär ut och kan säkerligen erbjuda gott om kluriga

vägvalssträckor. På hemsidan finns ett antal foton av terrängen, samt gamla kartor, gå in och kolla där. Tävlingsupplägget är två individuella tävlingar, en medel och en lång, som därefter avslutas med en jaktstart baserat på de tidigare resultatena. Redan nu är över 1000 deltagare anmälda till tävlingen, så räkna med gott om deltagare i alla klasser.

Träning: Vi tar hjälp av Slavia Hradec Kralove för att fixa bra träningar. Om vädret tillåter blir det träning i och omkring områden som användes för JVM 2013. I så fall finns det gott om tekniskt krävande terräng, ett par exempel kan vara damernas medeldistans:

http://www.jwoc2013.cz/upload/live/JWOC2013_middleF_W20A.jpg och herrarnas långdistans (som gick i Švédský Vrch- översatt "Svenska kullen"):

http://www.jwoc2013.cz/upload/live/JWOC2013_Long_M20.jpg. Om vädret är sämre kommer vi att hålla till närmare Hradec Kralove, där det också finns gott om bra kartor, till exempel denna:

http://www.jwoc2013.cz/upload/live/relay_M12.jpg. Det blir en blandning av korta, intensiva pass (OL-intervaller, keps-OL, sprint, ...) och längre pass med fokus på teknik (långdistans, vägval, kontrollplock, ...). Räkna med ett längre pass och ett mer intensivt per dag. Träningarna kommer i första hand att utformas på svart nivå, men det kommer att finnas möjlighet till lättare och kortare också.

Boende: Av vandrarhemsstandard, eller i stugor på någon camping. Räkna med att vi bor en bit utanför staden. Om vi inte har möjlighet till matlagning vid boendet kan vi också utnyttja SHK:s klubbstuga för matlagning och ombyte/dusch. I år behöver vi inte bo på hotell nära flygplatsen sista natten då det är relativt kort att åka mellan Hradec Kralove och Prag.

Turism: Förutom fina sandstensområden och annan häftig natur som inte brutits ner av inlandsisar så är Tjeckien ett land med rik historia. Det finns gott om saker att göra för den som vill, det går att planera in tid för det mesta. Dock räknar jag inte med att vi hinner med Prag denna gång.

Kostnad: Beräknas till 3600 kr/person. Detta inkluderar flygresor, boende sex nätter, bilhyra inklusive bensin för hela resan, alla träningar samt alla tävlingar. Mat tillkommer. Det är troligt att vi lagar delar av maten i grupp, då delar vi jämnt på kostnaderna. Betalning delas upp i två delar, 2000 kr i förskott samt resterande del efter resan. Betalning sker till Snättringe SK:s plusgiro: 16 86 12-0.

Extrakostnader/ tillägg:

Incheckat bagage: ca 250 kr/person

Extra natt/ hemresa torsdag 31/3: ca 300 kr/person

Bilresa till Prag: -300 kr/pers

Egen resa: ca -1400 kr/pers

Anmälan: Via "Klubbaktiviteter" på Eventor, (länk här), gärna så snart som möjligt men **senast söndag den 7:e februari klockan 23:59**. Kort anmälningsperiod pga flygpriser. Anmälan är bindande och kan alltså inte ånras! Alla är välkomna att delta, oavsett ålder eller klubbmedlemskap. Anmälan ska inkludera följande uppgifter (som också står på Eventor):

Fullständigt namn som i passet

Nationalitet

Personnummer

Tävlingsklass

SI-nummer

Resalternativ (huvudresalternativet, hemresa torsdag eller annat eget alternativ)

Eventuellt incheckat bagage

Eventuell specialkost

Möjlighet att köra bil till Arlanda/Bromma (även om kollektivtrafik är troligt)

Möjlighet att köra bil i Tjeckien

Eventuellt övrigt som kan vara bra att veta

En förskottsbetalning tas ut på 2000 kronor och skall betalas till plusgiro 168612-0 (Snättringe SK).

Märk betalningen med Tjeckien samt resenärens namn.

Frågor? Gärna det, till David Hector davhector@hotmail.com eller 070- 437 65 81.

Välkomna!

