

9 dages bjergtræning i Harzen

19. - 27. juni 2010

Hvad byder Harzen på?

Tro ikke, at du kun kan finde udfordrende stigninger på de legendariske Tour de France-bjerge i Alperne eller Pyrenæerne. Harzen er med sin nære beliggenhed og et særdeles indbydende cykelterræn med kilometervis af op- og nedkørsler for enhver smag et oplagt mål for alle, som vil teste sine bjergevner.

Tag bare nedenstående rute fra Bad Lauterberg til Sonnenberg. Knap 18 km med pæne stigningsprocenter - og kun et par ganske små hylder undervejs til at bryde den konstante opstigning.

Der er også 18 km stigning op ad Alpe de Huez.. Dog max 13% over ganske få meter.



Turen.

Turen afvikles som en "kør-selv" campingferie. Og kræver derfor, at du har en bil og et telt (campingvogn kan naturligvis også bruges) - eller at du kan følges med andre, der har det nødvendige udstyr.

Vi skal bo på campingpladsen Polstertal ved byen Altenau.



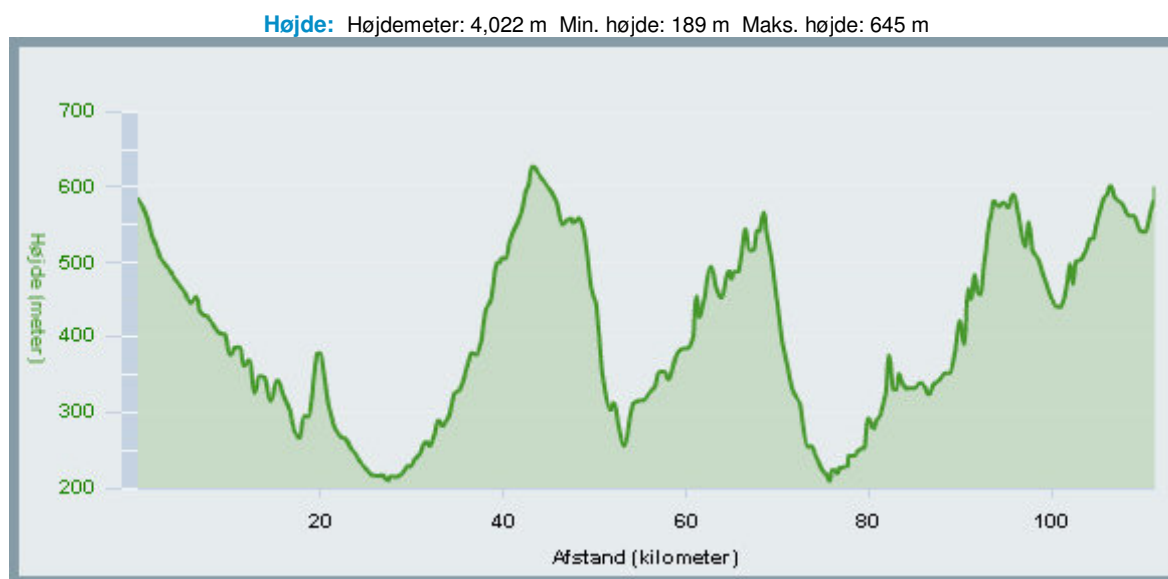
Se også deres hjemmeside <http://www.campingplatz-polstertal.de/>

Vi forestiller os, at vi laver morgen- og aftensmad på campingpladsen - og indtager frokosten undervejs på dagens cykelture, enten på caféer eller som picnic i grøftekanten efter nødvendige indkøb af frisk brød og pålæg i nærmeste lille by.

Vi mødes på camping Polstertal lørdag eftermiddag den 19/6 2010, og drager hjemad igen søndag formiddag den 27. juni 2010.

Cykelturene.

Der er daglige cykelture på mellem ca. 50 - 110 km. De eksakte ruter og sværhedsgrader vælges ud fra "dagsformen". En 110 km tur rundt i Harzen med udgangspunkt i Altenau vil typisk byde på pænt mange højdemeter og ned- og opkørsler på 14-15 km jf. nedenstående højdekurve:



Så hvis du vil teste din syregrænse, så er det bare at sætte (for højt) tempo op ad en af disse stigninger. Det går meget fint de første to kilometer. Men så bliver benene blytunge - og du står pludselig stille. Kunsten er selvfølgelig at økonomisere med kræfterne, så man når hele vejen op. Og resten af vejen hjem også..

Der er sædvanligvis stor spredning under opkørslerne. Men vi samler op på hver eneste bjergtop - og tager fælles ansvar for, at alle kommer med hjem igen.

Vil du med?

Turen arrangeres af Carsten Hammer og Kjeld Haick, som også kører som kaptajner på de daglige ture. (Mere info eller tilmelding: carham@tmf.kk.dk eller haick@ishoejby.dk)

Det koster ikke noget at deltage. Men der er selvfølgelig udgifter til transporten til og fra Harzen (bil og færge), forplejning og campinggebyr. Du skal regne med ca. 75,- kr. pr. overnatning (telt). Du kan IKKE bruge kreditkort i Harzen, hverken på campingpladserne eller i butikkerne. Så du skal have kontanter med (Euro).

Husk også et gyldigt campingpas (fra FDM eller DCU). Og naturligvis din cykel, cykeltøj, nødværktøj, evt. ekstra dæk og slanger.

Info-møde for deltagerne afholdes i april 2010 (nærmere dato udmeldes).

