

# Team Hjørring 2019

Infomøde

Lørdag den 23. marts 2019

Vendsyssel Teater







# Program

- 14.00 Velkomst
- Farvel og goddag til personer siden sidst v/Peter
- Træningsplan for 2019 v/Michael
- Hvad laver de hos THY v/Morten
- Forsikring v/ Steffen
- Servicehold v/Peter
- Modeshow / Lotteri v/ Steffen - Peter
- Turen til Paris v/Kurt
- Pårørende til og fra Paris v/Peter
- Økonomi
- Kaffe pause
- 16.30 – Hvem er vi ? v/Lars Hajslund
- Afslutning – Middag kl. 18.00

## **Farvel til:**

Hans Jørgen Jensen

Pia Bermann

Kitty Jeppesen

Susanne Nilsson

Heidi Brohus

## **Goddag til:**

Henning Bak-Mikkelsen (Hold 1)

Henrik Svanhede (Hold 1)

Niels Drivsholm (Servicehold)

Ella Fraser (Servicehold)



# Forårstræning 2019 ER I KLAR?





Dato	Dag	Start kl.	Bemærkning	Km (ca. distance)
07.04.19	Søndag	10:00	Standerhejsning	56
09.04.19	Tirsdag	18:00		53
14.04.19	Søndag	09:00		81
16.04.19	Tirsdag	18:00		61
21.04.19	Søndag	09:00	Påskedag	91
23.04.19	Tirsdag	18:00		60
28.04.19	Søndag	09:00	Konfirmationer	100
30.04.19	Tirsdag	18:00		63
05.05.19	Søndag	09:00	Konfirmationer	113
07.05.19	Tirsdag	18:30		70
12.05.19	Søndag	09:00	Konfirmationer	128
14.05.19	Tirsdag	18:30		73
19.05.19	Søndag	09:00	Konfirmationer	134
21.05.19	Tirsdag	18:30		70
26.05.19	Søndag	09:00	Mallorca	131
28.05.19	Tirsdag	18:30	Mallorca	70
02.06.19	Søndag	09:00	(Mallorca)	142
04.06.19	Tirsdag	18:30		73
09.06.19	Søndag	09:00	Pinsedag	159
11.06.19	Tirsdag	18:30		67
15.06.19	Lørdag	07:30	Weekend tur	204
16.06.19	Søndag	07:30	Weekend tur	202
18.06.19	Tirsdag	18:30		60
23.06.19	Søndag	09:00		196
25.06.19	Tirsdag	18:30		69
30.06.19	Søndag	09:00		181
02.07.19	Tirsdag	18:30		71
05.07.19	Fredag		Afgang til Paris	
<b>Km i alt</b>				<b>2.778</b>



**Derfor er træningen**  
**så vigtig** 😊











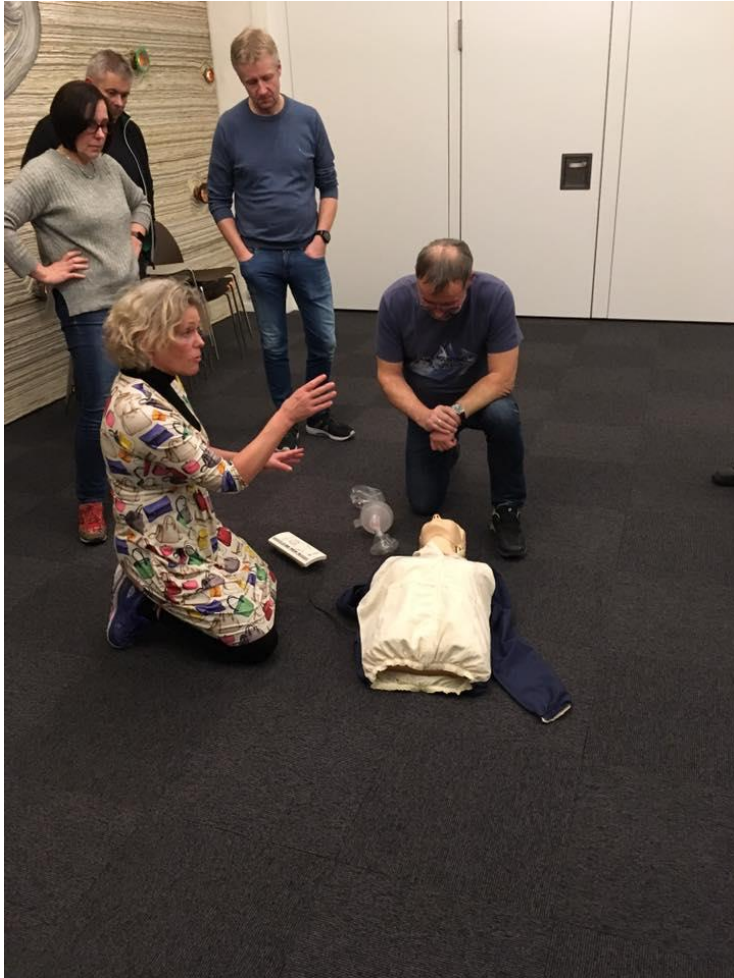
















# Hvad går THY og laver??

Siden sidst.....

Efter Weekendturen gik vintertræningen i gang

3 ugentlige træninger i Vendia Fitness

Tirsdag - Spinning

Torsdag - Sal / Cirkeltræning

Søndag - Sal / Cirkeltræning

MANGE TIMER brugt indendørs - Glæder os til at komme ud igen...

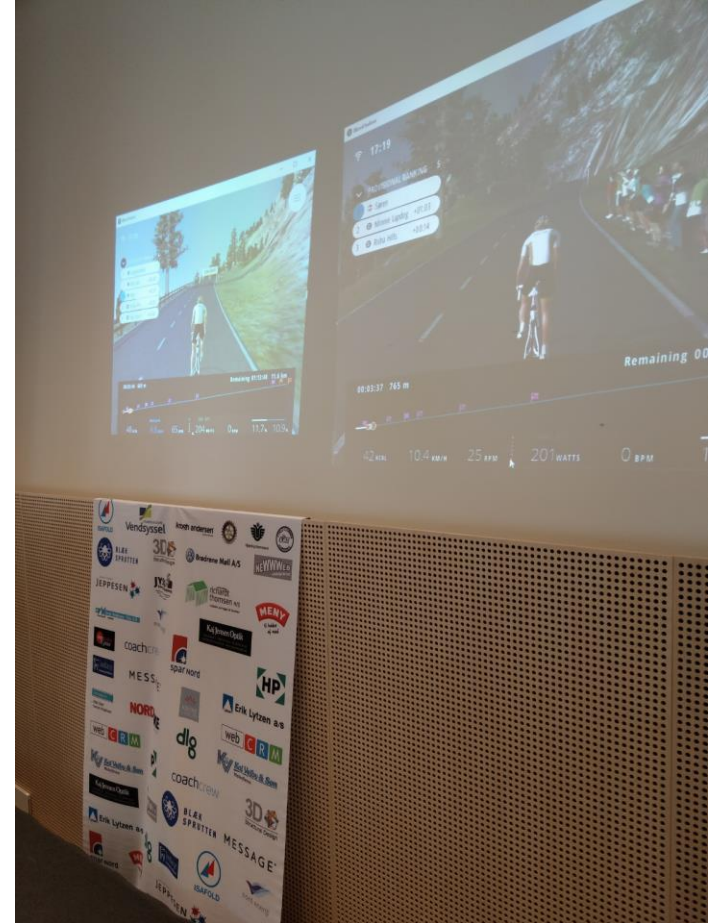
## Ikke kun “sur” træning.....

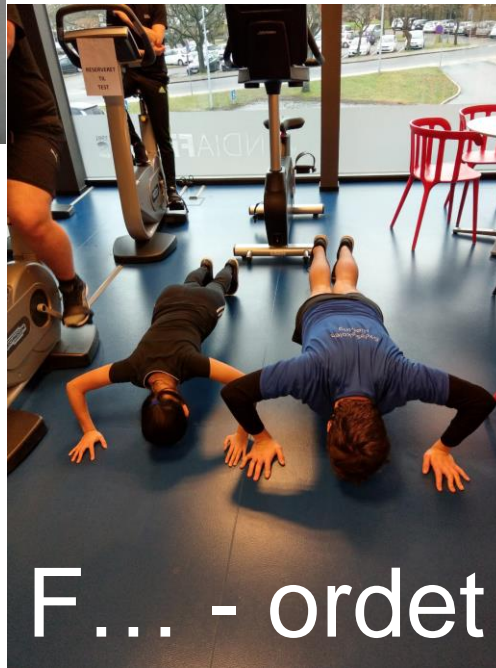
Trænerteamet har forsøgt at give THY rytterne oplevelser udover den seriøse del...

Vi har blandt andet brugt tid på

- Foredrag
- Teater
- Vinterbadning
- Sponsorbesøg
- Sundhedstjek
- Overnatning
- Dykning
- Badeland - Skallerup Seaside Resort
- Spinning Event
- Radiostjerner
- Forældretræning
- Konkurrence på Endomondo
- Mountain bike ture
- .....







F... - ordet



## BESØG PÅ ISAFOLD

















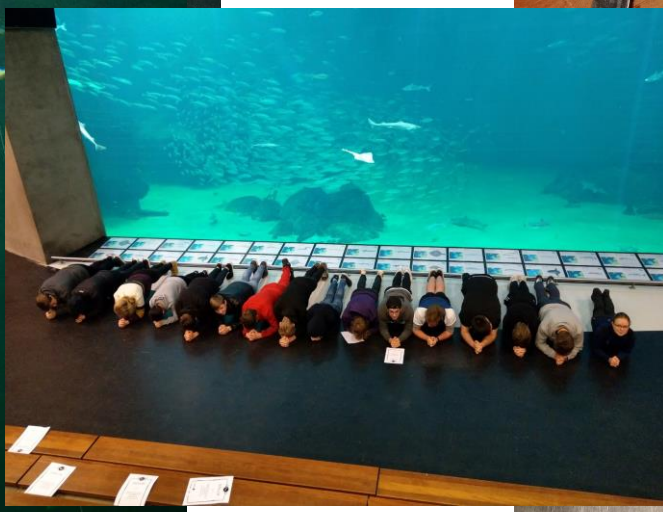
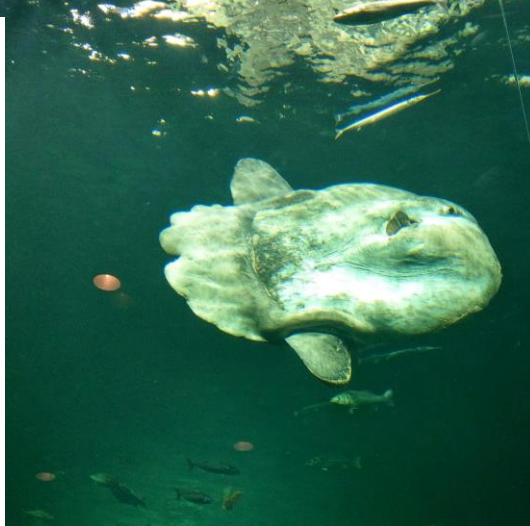


## FORÆLDRETRÆNING











NYE CYKLER eller er  
de andre gode  
nok??







Hvem gider  
at være  
normal?

I am going to succeed,  
because  
I'm **NOT** going to quit.





# Forsikring

**Team Hjørring rytter:  
5.000 km på cykel de næste 3-4 mdr.**







- Ret til sundhedsydelser på samme vilkår som borgerne i det land, man opholder sig i.
- Uden blå kort har man samme rettigheder.

# Hvilken forsikring dækker

Tøj i stykker og cykelhjem flækket

Cykel – carbonstel knækket, gear ødelagt, fælgeskæve

Pårørende tilkaldes, og sygetransport hjem

Tandskade og varige mén som følge af ulykke

Behov for fysioterapi og der er lang ventetid for operation/behandling

Langvarigt forløb med smerter og behandling mv. så man ikke kan arbejde passe sit job fuldt ud.



# Hvilken forsikring dækker

**INDBOFORSIKRING** -Tøj i stykker og cykelhjelm flækket

**UDVIDET CYKELDÆKNING/CYKELKASKO** Cykel – carbonstel knækket, gear ødelagt, fælg skæve

**REJSEFORSIKRING** - Pårørende tilkaldes, og sygetransport hjem

**ULYKKESFORSIKRING** Tandskade – samt varige mén som følge af ulykke

**SUNDHEDSFORSIKRING** Behov for fysioterapi og der er lang ventetid for operation/behandling

**TAB AF ERHVERVSEVNE** Langvarigt forløb med måneder eller flere år med smerter og behandling mv. så man ikke kan arbejde passe sit job fuldt ud.

# Rejseforsikring

Kan være tegnet via  
Forsikringselskab

Indeholder dækningen afbestillingsforsikring ?

Mastercard/Eurocard eller andre lign. kort



# Mastercard obs-punkter

Mastercard uden forsikring

Mastercard Guld/Gold med forsikring

Mastercard Platinum med forsikring

Er der rejse- og afbestillingsforsikring på kortet  
Skal rejsen være betalt med kortet før forsikring gælder  
Skal kortholder være med på rejsen før forsikring  
gælder  
Dækker kortet mistet rejsedøgn – at man er gået glip af  
en del af ferien.

# Team Hjørring medlem af DGI

**Arbejdsskadeforsikring**

**Ansvarsforsikring**

**Retshjælpsforsikring**

**Psykologisk krisehjælp**

**Rejseforsikring**

Forsikringen dækker under rejse til arrangementer overalt i verden uden for Danmark og dækker udgifter i forbindelse med sygdom, tilskadekomst, skade på bagage m.m.

Alle, der rejser i idrættens interesse, er omfattet af forsikringen – det vil sige idrætsudøvere, lønnede og ulønnede ledere, trænere, instruktører, dommere og andre ansatte under rejser og ophold i udlandet.



# Opfordring

Find ud af, om du har de ønskede dækninger

# SERVICEHOLD

Vi er i dag 11 + 2 - vi har brug for i alt 20 personer

Gerne overtal af mænd

Hvordan vil i finde dem ???

Pris kr. 3500 excl hjemtransport

# DEPOTER OG MAD

Depoter under træning - der kommer en opkrævning

Depoter under ture er inkluderet.

Madudvalget har indkaldt til møde i starten af april









SPAREKASSEN  
**VendsysseL**

TARGIT

VendeL  
cyk  
Fuglevej 14 - 100  
70 23 50  
www.vendsysseL.dk

CVR 37042412

T 3500

L 1140

JY: Vene-linje.dk

WVW

HANSEN  
BUJSEN

rosbrien

dg

egokog

lyske BANK

lyske BANK

HP

red med mere











”””



























Cykel tøj - har i brug for mere ???

Tasker og muleposer







# MODESHOW 11 APRIL 2019



SPORT · BORNETOJ · SPAS · MÆND · KVINDER · GAVEREGN · LOKAL · OPBAKNING · TRENDS · SAMMENHOLD

VI STØTTER TEAM HJØRRING MED ET  
*Stort velgørenheds  
 Modeshow*

**SHOWET AFHOLDES  
 D. 11. APRIL KL. 18.30**  
 I JYSKE BANK ØSTERGADE 23  
**PRIS 100,-**  
 BILLETTER KAN KØBES HOS PIAF, MARCUS OG FØTEX

ALLE PENGE GÅR  
 I BESKÆRET TIL  
 TEAM HJØRRING

DER SERVERES  
 LÆKKER TAPAS OG  
 DRIKKEVARER

AMERIKANSK  
 LOTTERI  
 MANGE FEDE  
 PRÆMIER

DL OG VIN-  
 SMAGNING





















# Lotteri

1. Præmie - en VW UP
2. Præmie - en cykel til 5500 kr.

alle lodder sælges i maj og Juni

1.250 lodder á 200 kr.



TEAM  
**HJØRRING**  
CYKLER TIL PARIS TIL FORDEL FOR HJØRRING

**VIND EN  
VW UP**

Ved køb af et lod til kr. 200,-  
er du med i lodtrækningen om en  
VW UP og en cykel

VW UP  
Værdi  
89.000,-

MBK  
Værdi  
5.500,-

PRIS: KR. 200,- | LOD.NR.:

# STIFINDER

## Hjørring - Paris

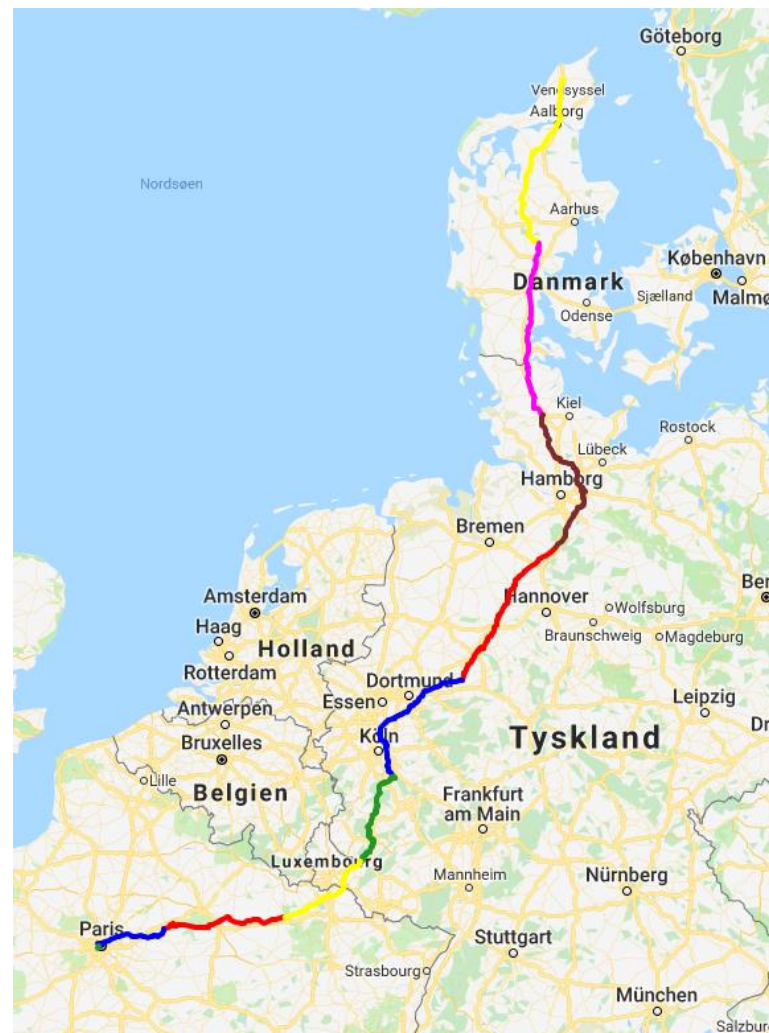




# RUTEN

## Hjørring – Paris på 9 dage

Glæd Jer



# ”Rent discount”

Aldrig har vi fået så meget for pengene

De skønneste depoter og så tæt på de fedeste hoteller.

2013: 1.490,4 km – højdemeter 6.847

2015: 1.558,5 km - højdemeter 10.950

2017: 1.459,8 km - højdemeter 7.999

**2019: 1.629,8 km - højdemeter 11.044**

I bliver dog snydt (se sidste slide)

Dag 5: 12,1 km - højdemeter 1.741

Dag 6: 43,8 km – højdemeter -658

Samlet: 55,9 – højdemeter 1083

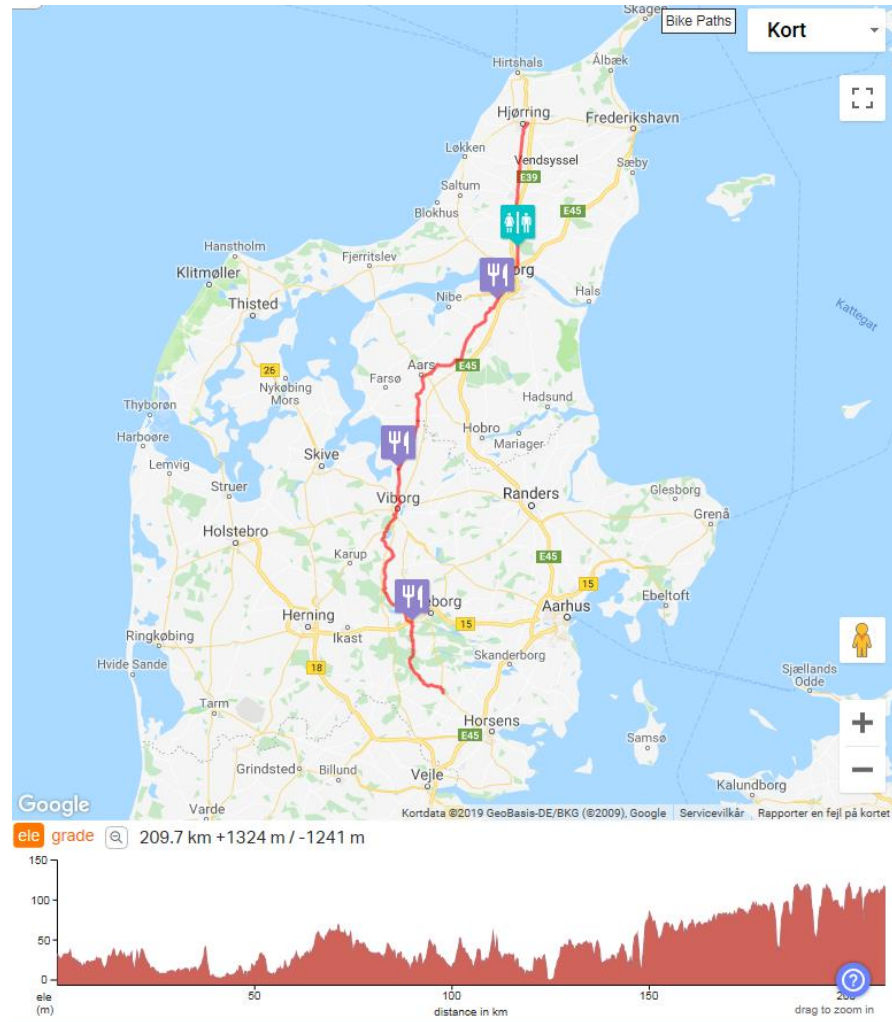




## Rute 1 – Hærvejen Hjørring - Bræstrup

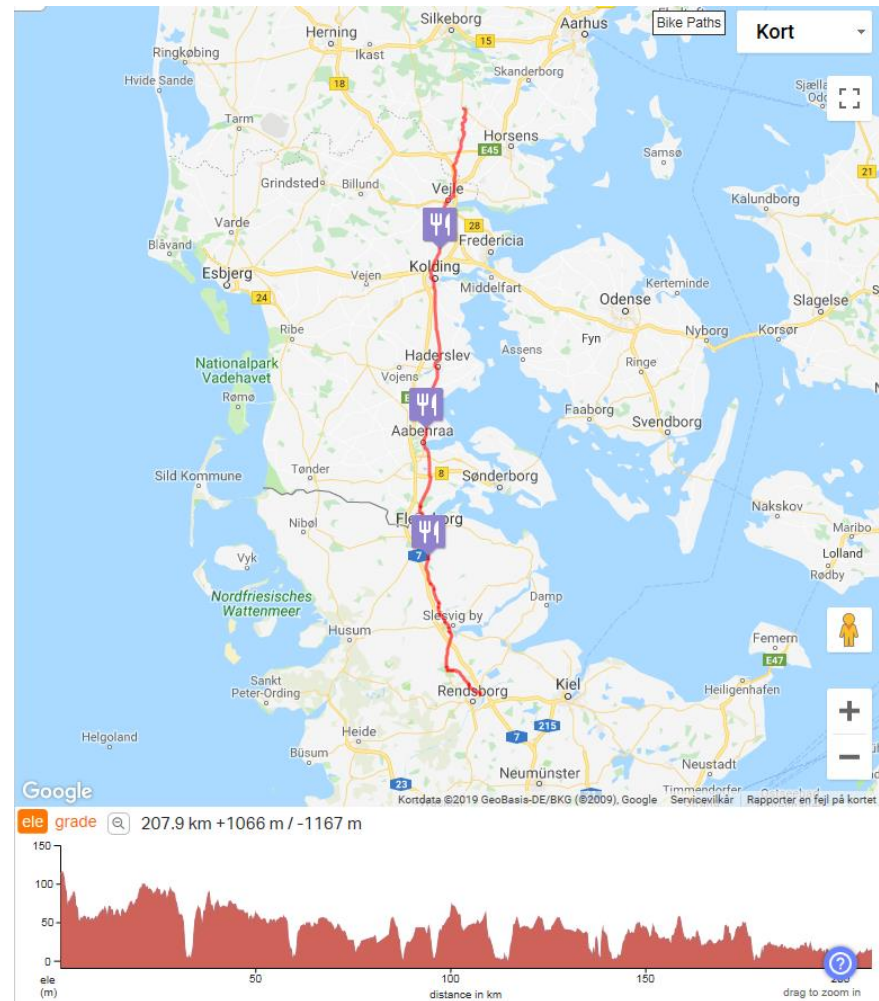
Distance 209,7 km

Højdemeter 1.324 m



## Rute 2 – Grænsen Bræstrup - Bydelstort

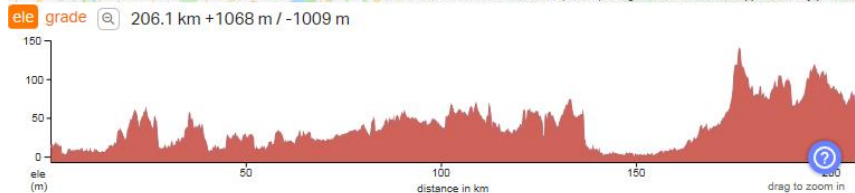
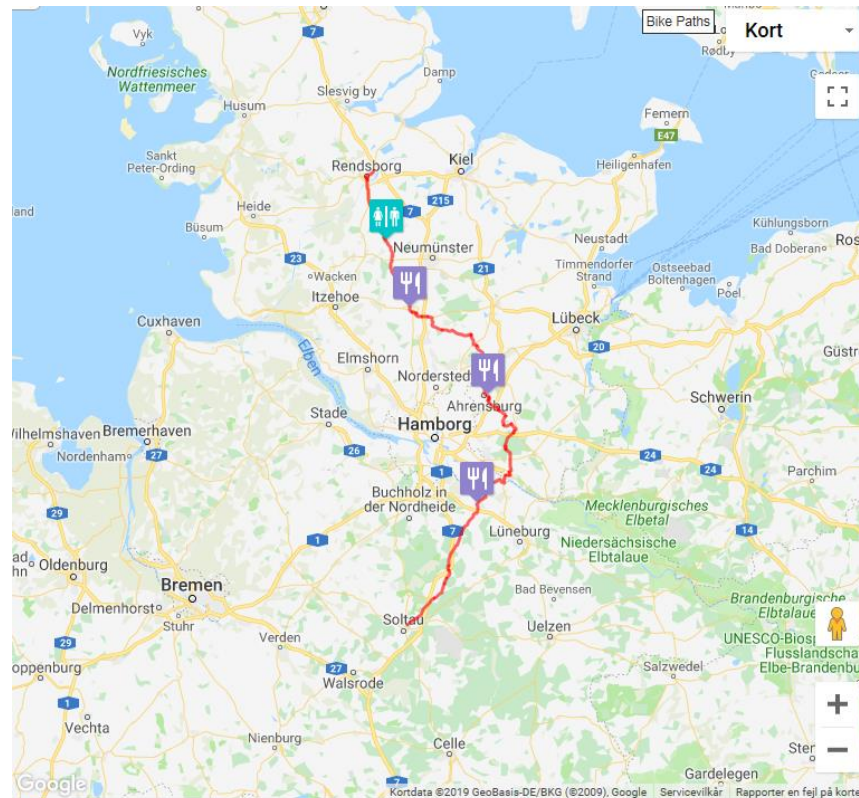
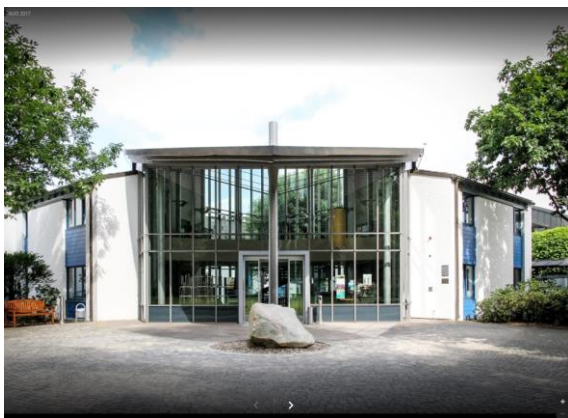
Distance 207,9 km  
 Højdemeter 1.066 m





**Rute 3 –  
 Bydelstort - Soltau**

Distance 206,1 km  
 Højdemeter 1.068 m

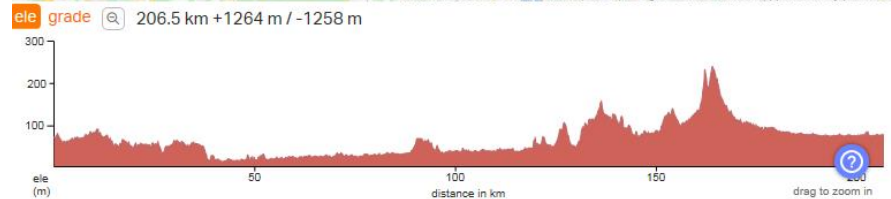
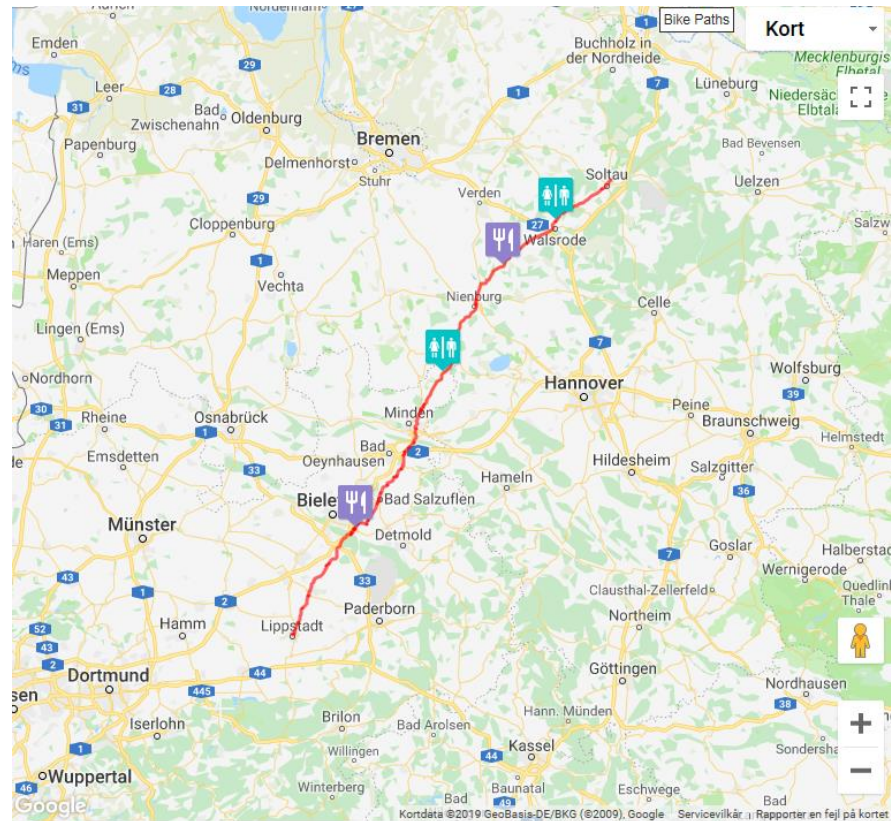


**Rute 4 –**

**Soltau – Lippstadt**

Distance 211,3 km

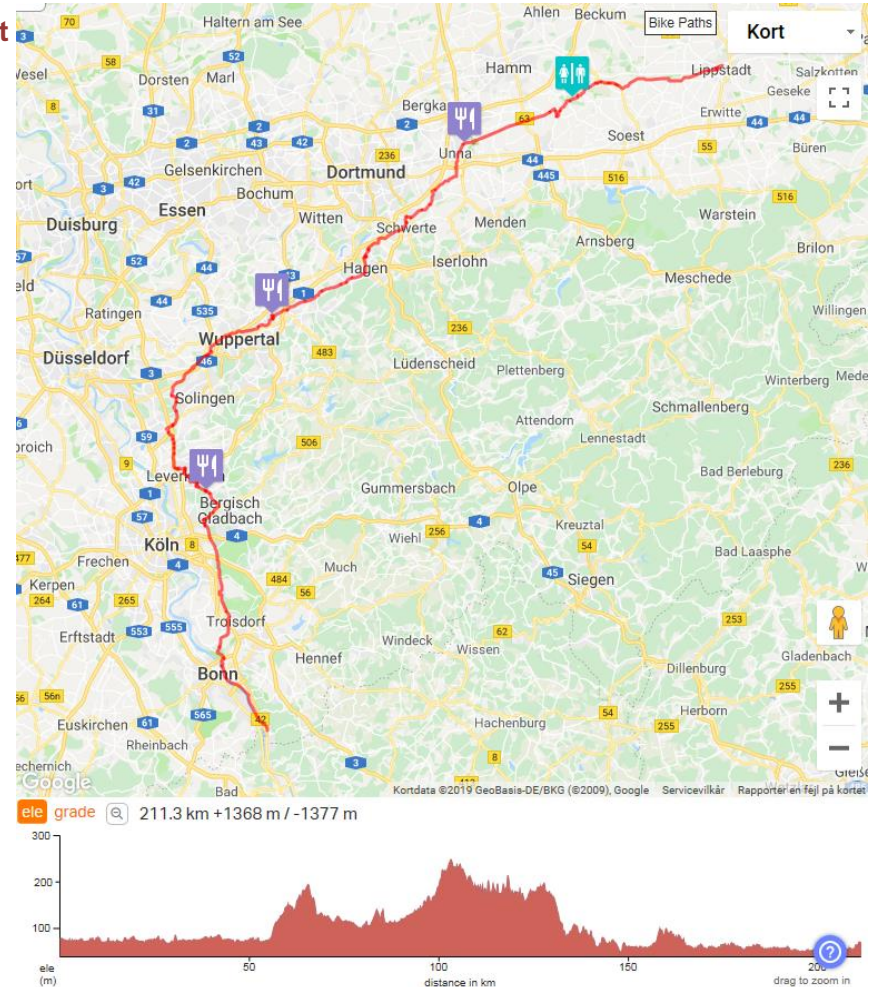
Højdemeter 1.264 m





**Rute 5 – Byturen – En lang hård dag på kontoret**  
**Lippstadt - Bonn**

Distance           211,3 km  
 Højdemeter       1.264 m



## Rute 6 – CERPENTINERRUTEN

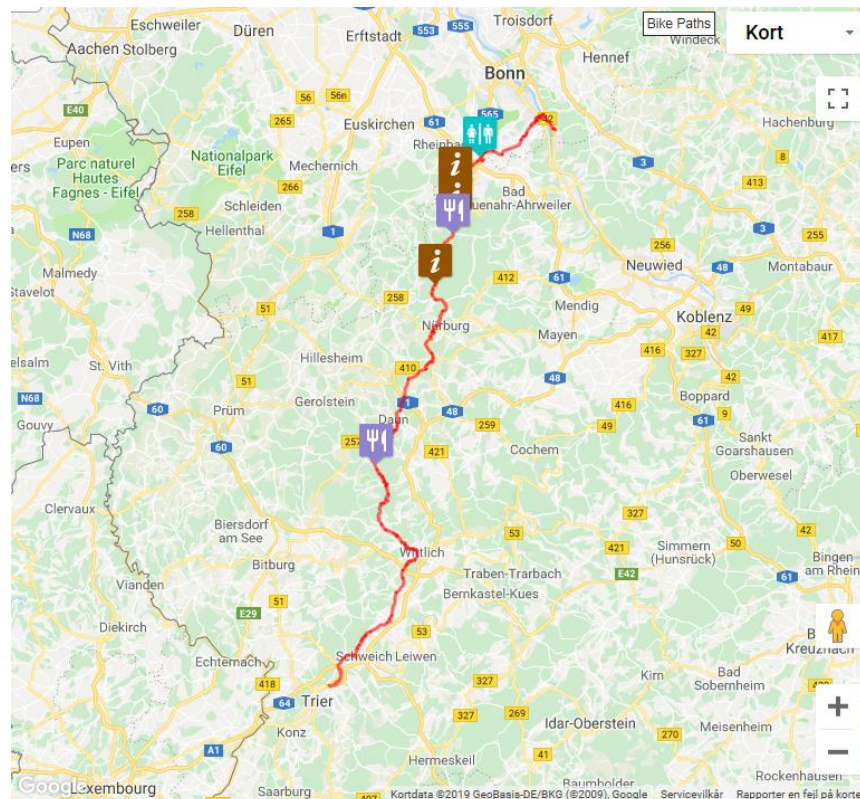
Bonn - Trier

Distance

154,4 km

Højdemeter

1.887 m



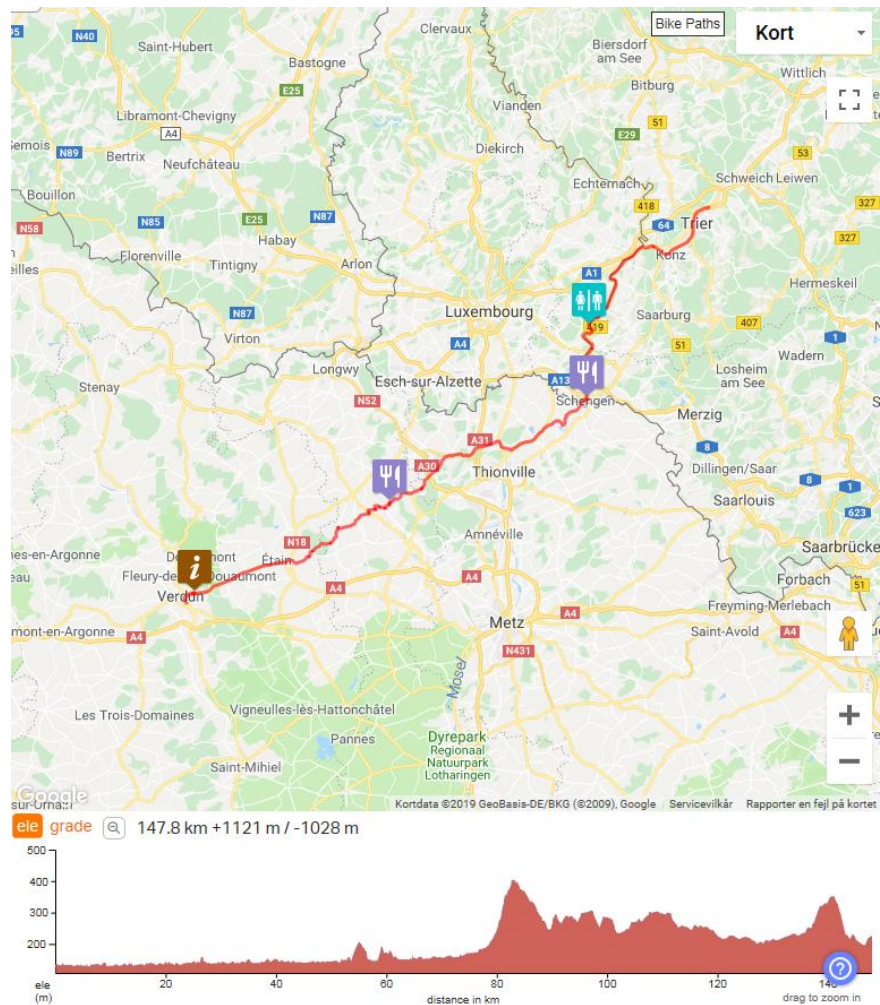


## Rute 7 – To Hoteller

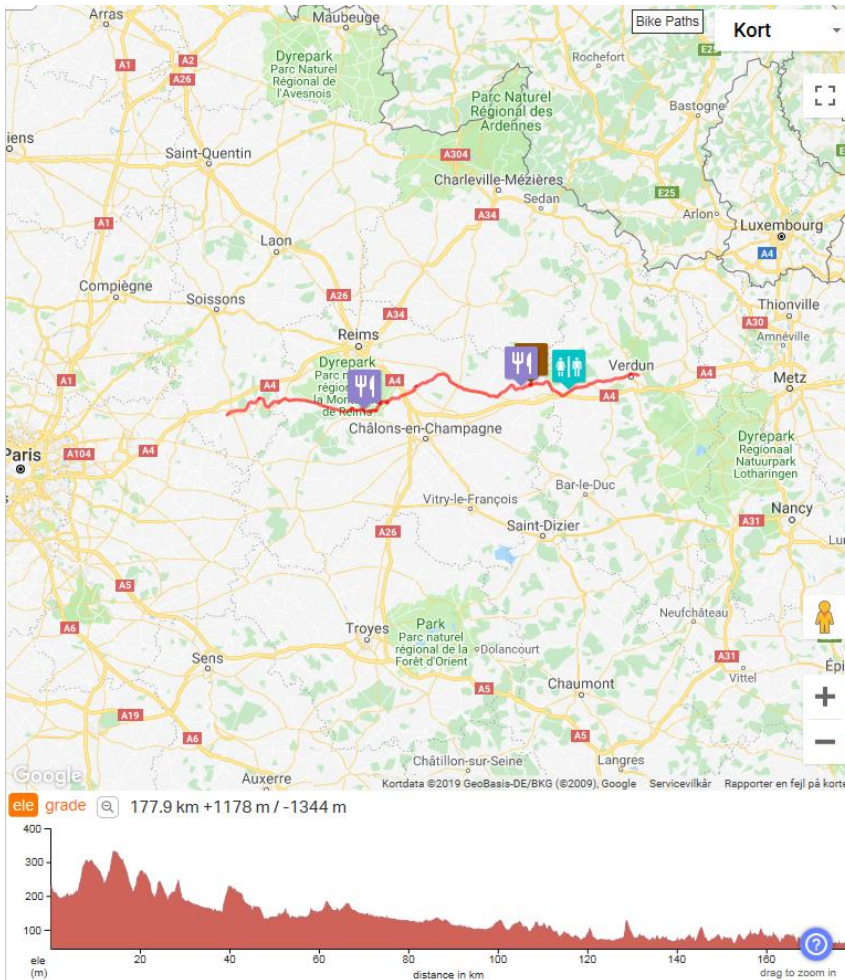
### Trier - Verdun

Distance 147,8 km

Højdemeter 1.121 m

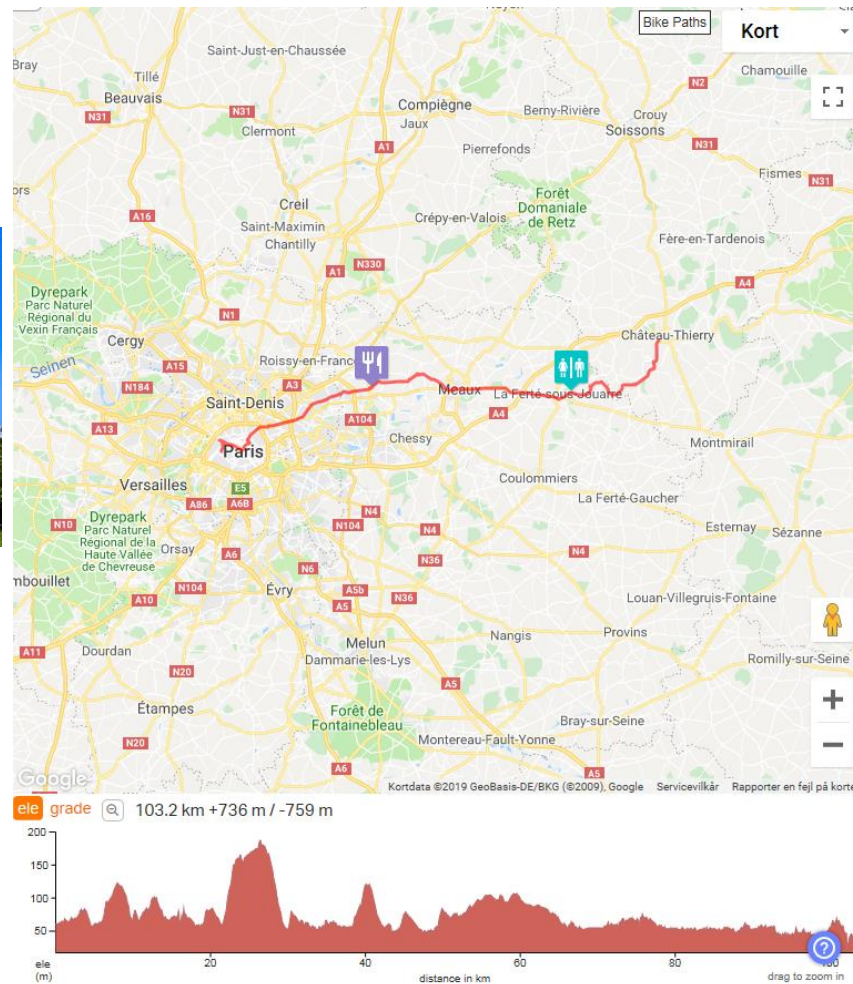


**Rute 8 –  
 CHAMPANGERUTEN**  
**Verdun – Château-Thierry**  
 Distance 177,9 km  
 Højdemeter 1.178 m





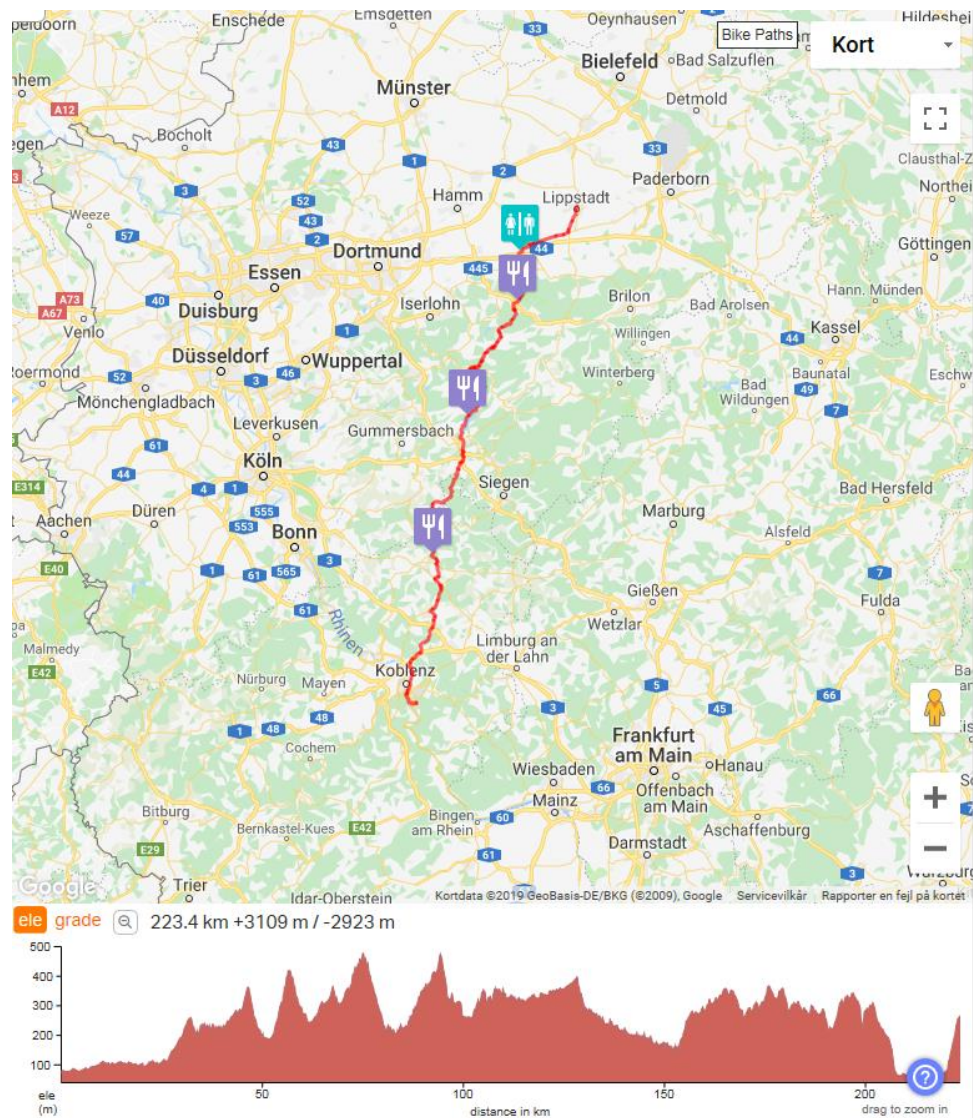
**Rute 9 –  
 Château-Thierry - Paris**  
 Distance 103,2 km  
 Højdemeter 736 m





## Rute 5 – Hvad blev vi snydt for Lippstadt - Koblenz

Distance 223,4 / 211,3 km  
Højdemeter 3.190 / 1.264 m







# Transport til og fra Paris for pårørende

Hotel i Paris for pårørende + evt. ekstra dage

Se link til Ørslev Cykelrejser i facebookgruppen "Team Hjørring 2019"

Hjemtransport af rytter og Cykel



## Økonomi - Paris

1 rate - kr. 1500 er betalt

2 rate - kr. 3000 ca. 1 april

3 rate - kr. 3200 ca. 1 juni

måske lille tillæg pga ændret hotel

# Økonomi

Depoter under træning  
Weekendtur



# Økonomi

VIDEO

TEAM HJØRRING





# Spørgsmål