

Med Team Hjørring til Paris i 2021



Foreningen Team Hjørring støtter ca. 15 børn/unge som er udvalgt med hjælp fra skolerne i kommunen med henblik på hjælpe dem til et gladere og sundere liv med fokus på cykling. Målet er gode venner, kammeratskab, sammenhold, livsglæde, selvtillid, godt humør, og at de unge vokser med opgaven over 15 måneder, og får en stor succes ved at gennemføre cykelturen til Paris. Som voksenrytter kan du nu ansøge om optagelse på holdet.

Generelt om turen

Drømmer du om at cykle fra Hjørring til Paris, og blive en del af et unikt fællesskab?

Det at cykle til Paris er ikke kun en stor udfordring, men også en kæmpe social oplevelse, med vægt på det fællesskab, hvor vi står sammen én for alle - alle for én.

Det er fantastisk at se hvordan venskaber udvikler sig og ikke mindst, at opleve den helt specielle holdånd, som i den grad er med til at føre holdet til Paris - i samlet flok.

Oplev udviklingen blandt Team Hjørring Youths 15 unge udvalgte ryttere fra start til slut, når vi alle rammer det endelige mål ved Eiffeltårnet.

Vi starter udendørstræningen den 9. august 2020, hvor der er standerhejsning for samtlige ryttere. Der cykles ude indtil primo oktober, hvorefter du selv må sørge for at vedligeholde

og evt. forbedre din kondition og færdigheder hen over vinteren. Der er standerhejsning igen den 11. april 2021 og der trænes frem til afgang den 9. juli 2021.

Der venter en helt uforglemmelig oplevelse ned igennem Europa, inden vi når vores fælles mål på Champs-Élysées.

Ledelse

Foreningen Team Hjørring har nedsat en styregruppe med en teamchef og nogle styregruppemedlemmer, som varetager ledelse og planlægning. Det er planen, at der skal være 1 ungdomshold (THY), 3 voksenhold, og 1 servicehold, men det vil afhænge af antallet af optagne deltagere.

Hvert cykelhold har 2 kaptajner. Kaptajnerne har god erfaring med holdkørsel og det er dem der har ansvaret for kørslen på de enkelte hold og for at der køres sikkert og forsvarligt. Det skal dog understreges, at det overordnede ansvar for sikkerhed er hos den enkelte rytter. På hvert hold er der udpeget nogle løjtnanter, som hjælper kaptajnerne med opgaverne.

Kaptajnerne ledes af en holdleder.

Sikkerhed og teamwork ledetråden. Alle kaptajner og løjtnanter er udstyret med radioer til kommunikationen blandt holdene, stifindere (navigatører) og servicebil.

Træningsforløb

Såfremt du **ikke** er erfaren med at cykle tæt i grupper, så skal du deltage i nogle obligatoriske træningsture for "nybegyndere" i foråret 2020 på tirsdage og søndage, hvor vi tager hånd om at lære dig op. Du skal deltage på min. 5 træningsture, og formålet er sikker kørsel, tegngivning, og at opnå en vis fortrolighed og erfaring i at køre tæt sammen.

De fælles forberedelser starter i august 2020 med standerhejsningen den 9. august 2020.

Vi træner tirsdag med afgang kl. 18.30 og søndag med afgang kl. 9.00 – og det anbefales at selvtræne minimum 1 gang mere om ugen for at sikre den optimale form til turen, og at supplere med styrketræning/coreøvelser.

De første træningsture er typisk på imellem 50-70 km, men længden øges hen over august/september, og kommer over 100 km om søndagen, og vi slutter efteråret af med en weekendtur med på 2 x ca. 150 km.

Vi anbefaler at man som minimum har kørt 2500 km i 2020 og minimum 3000 træningskilometer i 2021 inden afgang. Hvis du møder op til de planlagte træninger, vil disse krav være opfyldt.

Det er obligatorisk at træne sammen med holdet – ved eventuelle afbud skal der anvendes til/afmelding via Team Hjørrings hjemmeside.

Det dur således ikke at undlade fællestræning, fordi man hellere vil cykle selv, eller man føler sig i tilstrækkelig form, da fællestræning er en forudsætning for at kørslen kan foregå sikkert, hvor rytterne kender hinandens måde at køre på.

På lange træningsture over 120-130 km vil der være forplejning efter behov.

Team Hjørring cykeltøj

Det er obligatorisk at tilkøbe en tøjpakke bestående af:

- 2 stk. kortærmet cykeltrøjer
- 1 stk. vindvest
- 1 stk. sommer- eller vinterjakke
- 1 sæt løse ærmer

Alt tøjet i denne pakke er med påtrykt logo for vores sponsorer og derfor bæres det ved samtlige samlinger under Team Hjørring



Cykelbukser er ikke med i tøjpakken – og du anvender sorte eller neutrale cykelbukser – der er mulighed for tilkøb af cykelbukser med Team Hjørring logo på ved bestilling.

Tøjet er i rigtig god kvalitet og af mærket CRAFT, og der vil være mulighed for at prøve tøjet før bestilling i april 2020.

Weekendtur

Der bliver obligatoriske træningsture i 2 weekender, hvor vi starter lørdag morgen og kører ca. 150 km og overnatter på hotel, og cykler hjem igen søndag morgen med samme distance.

Så kan vi prøve formen og vores set-up af, så vi får en fornemmelse af, hvordan turen til Paris bliver. Det plejer at være en fantastisk weekend, hvor vi bliver rystet godt sammen.

Weekendtur 1: 26-27. september 2020.

Weekendtur 2: 12-13. juni 2021.

Turen til Paris

Turen starter fra p-pladsen foran Føtex, fredag d. 9. juli 2021 kl. 7 med ankomst til den franske hovedstad lørdag d. 17. juli 2021 om eftermiddagen.

Etaperne

Turen består af i alt 9 etaper, og vi starter med et antal dage, hvor etaperne er over 200 km pr. dag, og korteste etape bliver ca. 116 km.

Det forventes at ruten er ca. 1.450 km.

Holdene holder normalt planlagte pauser 3 gange om dagen, hvor serviceholdet har lavet mad, snack, frugt/grønt mv., og der vil være vand, kaffe, the, saftvand.

Der vil desuden være tissepauser.

Eksempel på etaper på en 9 dages tur

Dag 1: 205 km
Dag 2: 215 km
Dag 3: 116 km
Dag 4: 170 km
Dag 5: 150 km
Dag 6: 163 km



Dag 7: 145 km
Dag 8: 157 km
Dag 9: 117+7 km

Hastighed

Det forventes at turen køres med en gennemsnitshastighed på ca. 25-27 km/t ud af lige landevej. Pauser indgår ikke i denne gennemsnitsfart. Farten afhænger af vind og vejr, og ofte vil hastigheden gå ned ved kørsel gennem store byer og ved kørsel på cykelstier.

Vi Cykler Sammen

Alle hold kører sammen under turen til Paris, og der er således ikke et "hurtigt" hold som er tidligt i mål, men alle hold følges ad. Der er ingen der efterlades og hvis nogen er trætte, så er det holdets opgave at hjælpe og beskytte vedkommende. Er der vind i ryggen og krudt i benene, er det naturligvis oplagt at hastigheden øges i det omfang alle kan være med.

Når vi skal gennem nogle store byer, så kan der være en fordel i at splitte op, så holdene kører for sig, da det er lettere at få 20 ryttere over for grønt lys end at få 80 ryttere over, og vi derfor ikke skal vente så meget på hinanden.

Under turen til Paris er der ligeledes servicebiler til rådighed, hvor ryttere med defekter på cykel, skader eller andet har mulighed for at få hjælp.

Når træningen starter, vil hastigheden formentlig være noget lavere, men I rykker jer sammen i løbet af træningsforløbet.

Hoteller og forplejning

3 og 4* hoteller

Undervejs bor vi på gode hoteller, som vi har brugt gennem flere år. Vi booker via samme rejseselskab som Team Rynkeby bruger, og der er styr på de praktiske detaljer omkring evt. vask af cykel, god & næringsholdig mad, aflåst cykelopbevaring osv.

I bor 2 sammen i et dobbeltværelse, men der er også mulighed for at tilkøbe enkeltværelse (begrænset antal)

Inden afgang mod Paris vil I på forhånd vide, hvem I skal bo sammen med – og har I særlige ønsker så gør gerne opmærksom på dette til den tid.

Ægtefæller og lignende sover på samme værelse som udgangspunkt.

Bagsmæk

Når vi kommer i mål efter dagens etape, så holder vi "Bagsmæk" som er vores måde at holde "afterskiing". Det er nemlig her vores uundværlige serviceteam diskler op med kolde forfriskninger samt snacks. Her er der lejlighed til at snakke om dagens strabadser over en øl/vand eller et glas vin. Bagsmækken er åben når vi kommer i mål.

Forplejning

Forplejningen på depoterne står vores servicehold for, og der er betalt for dette via din deltagerbetaling.



På hotellerne er ophold inklusive aftensmad (fortrinsvis buffet) og morgenmad. Drikkevarer til aftensmad er ikke med i prisen.

Vi har fokus på, at maden er god og næringsrig og ikke mindst at der er nok af det.

Der er ingen som sulter undervejs til Paris.

Serviceholdet og servicebiler

Vi har følgeskab af det bedste servicehold bestående af 15-20 personer, som sikre vi får den rette forplejning på dagenes etaper.

Der er tilknyttet en mekanikerbil, som følger feltet hele vejen og tager sig af hjælp til cyklerne i løbet af etappen. Ligeledes er der tilknyttet et "fejebld" som køre bagerst og samler eventuelle ryttere op, som ikke kan cykle længere pga. skade mv.

Der er en ekstra plads i servicebilen i tilfælde af uheld og sygdom.

Under turen til Paris vil vi have følgeskab af række biler som transporterer mad og grej.

Ankomst til Paris

Champs Elysées

Turen slutter med oplevelsen over alle oplevelser, hvor vi kører op af en af verdens mest berømte boulevarder – Champs Elysées og fortsætter op omkring Triumfbuen inden vi i roligt tempo kører mod pladsen Champ de Mars, hvor vi tager det obligatoriske holdbillede foran Eiffeltårnet.

Her vil servicefolkene, familie og venner stå klar med lykønskninger, knus og kolde forfriskninger.

Det er en helt ubeskrivelig følelse lige pludselig at stå dér, midt i Paris, efter at have cyklet de mange kilometer ned igennem Europa.



Ophold i Paris og hjemtransport

Efter en festlig modtagelse i Paris cykler alle ryttere i samlet flok ud til hotellet, hvor cyklerne pakkes i lastbilen og køres retur til Hjørring – de vil kunne afhentes ved Vendelbo Cykler fra mandag i uge 31.

Der er 1 overnatning i Paris (lørdag til søndag) inkluderet i pakkeprisen.

Der vil normalt være mulighed for at forlænge opholdet på hotellet, hvis du ønsker at blive i Paris i nogle dage.

Der vil blive mulighed for at pårørende kan køre med “natbus” fra Hjørring om fredagen til hotellet i Paris med ankomst lørdag formiddag, så man er fremme til at tage imod os. Tillige vil der blive mulighed for at booke overnatning til pårørende på hotellet.

Lørdag aften vil vi fejre, at vi er nået i mål, og her kan pårørende deltage.

Ryttere og pårørende kan tillige booke plads i bussen til hjemtransport søndag, hvor den kører retur til Hjørring. Bussen koster ca. 600 kr pr vej, som ikke indgår i samlet pris.

Booking af bus, overnatning og festmiddag til pårørende, samt forlængelse af ophold sker på et senere tidspunkt, og det betales særskilt.

Informationsmøde

Der er informationsmøde i mødesalen ved Biblioteket i Metropolen torsdag den 12. marts kl. 19.00. Tilmelding er ikke nødvendig. På Facebook er mødet oprettet som en begivenhed, og du må gerne markere, om du deltager, men det er ikke strengt nødvendigt.

Prisen er inklusiv

Alt det her får du med

Fællestræninger inkl. depoter.

2 x weekendophold i med overnatning på hotel aftensmad (ekskl. drikkevarer) og morgenmad, samt forplejning på depoter. "Bagsmæk".

9 x overnatninger på gode hoteller på turen til Paris

Morgen- & aftensmad 9 dage undervejs. Drikkevarer til aftensmad er ikke inkl.

Forplejning på depoterne i løbet af dagen

"Bagsmæk" med øl, vand, vin, snacks

"Gallamiddag" lørdag aften i Paris

Færgeoverfarter.

Hjemtransport af din cykel.

Tøjpakke

Taske til opbevaring.

Mulige tilkøb

Enkeltværelse

Ekstra cykeltøj

Hjemtransport med bus igennem Ørslev Rejser

Mulighed for at købe overnatning til pårørende Paris og evt forlænge ophold.

Betaling

Du skal betale følgende rater:

Rate 1	01.05.2020	kr. 3.800
Rate 2	01.09.2020	kr. 2.500
Rate 3	01.01.2021	kr. 2.500
Rate 4	01.03.2021	kr. 2.500
Rate 5	01.05.2021	kr. 2.500

I alt 13.800 kr.

Tillæg for enkeltværelse.

Hvis du melder fra undervejs, så er betalte beløb "tabt", men du behøver ikke at betale fremtidige beløb som ikke er forfaldne ved din framelding.

Hvorfor skal du melde dig til?

Sidder du nu og tænker, at der er en stor mundfuld og måske ikke helt billigt?

- Her er chancen for at lære 60-80 nye fantastiske mennesker at kende
- Her er chancen for at komme i dit livs form
- Der opstår et enormt fællesskab, hvor vi står sammen om at hjælpe hinanden og ingen lades i stikken eller står udenfor.
- Du får masser af frisk luft og energi.
- Alt er baseret på frivillig arbejdskraft og at vi hver især byder ind i fællesskabet.
- Du vil få et minde for livet.