

Team Hjørring 2021

Infomøde

torsdag den 18. juni 2020



Program

- Velkomst v/ Teamchef Peter Aagaard
- Turen 2021 v/ Peter Aagaard
 - Rute
 - Økonomi
 - Servicehold
- Træning og hold v/ Steffen Steen
 - Hvordan kører vi
 - Træning
- Sponsor v/ Johannes F. Jakobsen
- Hvad udstyr skal der til? v/ Jens Peter Palmblad, Vendelbocykler
- Pause
- THY 2021 v/ Morten Trampedach
- Afrunding v/ Peter Aagaard

- Team Hjørring`s start – Rotary
- Foreningen – Bestyrelse
- TH21 – Styregruppe
- Team Hjørring Youth (THY)
- Servicehold



- Hjørring - Paris 2021
- 8 Juli – 16 Juli
- Ca. 1300 km (ingen hviledage)
- 1 overnatninger i DK
- 4 overnatninger i Tyskland
- 2 overnatninger i Belgien – (HUY)
- 2 overnatninger i Frankrig

- 3-4 stjernete hotel
- Delt dobbeltværelse
- Aftensmad og morgenmad på hotel
- Afslutningsmiddag i Paris
- Depoter på ruten
- Bagsmæk – Mekaniker bil
- Servicehold
- Hjemtransport for egen regning



SPAREKASSEN
Vendsyssel

TARGIT

CVR 37042412
T 3500
L 1140

- Weekendtur september 2020
- Weekendtur juni 2021
- Depoter på træningsture
- Standard tøjpakke





Servicehold

15-20 personer

- Mekaniker
- Chauffør
- Bagage
- Mad og depoter
- Hotel tjek ind
- Løbende indkøb







www.skagerakgroup.com



**SKAGERAK
FISKEEKSPORT A/S**
MEMBER OF THE SKAGERAK GROUP

TEAM
HJØRRING







Træning og hold V/Steffen Steen



"Hvordan cykler vi på Team Hjørring"

🚲 3 voksenhold, 1 ungdomshold, 1 servicehold

🚲 Hvert voksen hold ledes af 2 kaptajner og 2 løjtnanter

🚲 Der køres generelt på 2 rækker

🚲 Ligger på hjul, vi kører side om side

🚲 Servicebil med på træningsturene





"Hvordan cykler vi på Team Hjørring"

🚲 Færdselsloven

🚲 Opfør dig pænt over for de øvrige trafikanter – også de "dumme bilister". Lad være med at bruge fingeren og råbe ad dem.

🚲 Husk på, at det altid er din kaptajn og løjtnant der bestemmer på det hold du kører på.



”Hvordan cykler vi på Team Hjørring”

🚲 Sikkerhedsudstyr

- Cykelhjem
- Briller/cykelbriller
- Lys

🚲 Ægtefælle/kæreste på hvert sit hold





Træning

Inden den officielle start på TH21:

- ⌘ Træn op til at cykle ca. 50 km på 2 timer
- Nybegynder i at køre i gruppe:
 - 4-6 obligatoriske træningsaftener med fokus på at køre i gruppe i maj 2020
 - Sikkerhed
 - Tegngivning og fakter
 - Øve i at køre rundt på vejene som gruppe



Træning

- ⌞ Den første cykeltur: træning 9. august 2020
 - 🚲 Til- og framelding i kalenderen
- ⌞ Træning på tirsdage kl. 18:00 - 18:30 og søndage kl. 09:00
- ⌞ Efterårstræningen slutes af med en weekend tur den 26.-27. september
- ⌞ Vintertræning
 - Spinning
 - MTB
 - Styrke/coretræning
- ⌞ Træning 2021 april - juli
 - 🚲 Min. 3.000 km.
- ⌞ Weekend tur 12-13. juni



EKSEMPEL

AUGUST

Søndag	54 km
Tirsdag	60km
Søndag	71 km
Tirsdag	61 km
Søndag	74 km
Tirsdag	59 km
Søndag	92 km
Tirsdag	63 km

EKSEMPEL

SEPTEMBER

Tirsdag	63 km
Søndag	98 km
Tirsdag	56 km
Søndag	114 km
Tirsdag	53 km
Søndag	128 km
Tirsdag	53 km

Weekendtur

Ca. 2 x 150 km

Overnatning på hotel

Hygge og samvær

Formen testes af



Sikkerhed, sikkerhed, sikkerhed

Disciplineret kørsel

Kendskab til hinandens måde at køre på

Møde op til træning

Kørselsmåde indøves, så den ligger på rygraden

Indarbejdede rutiner ved uheld

Cykler vi 500.000 km?

Sponsor V/Johannes Flyvbjerg



Sponsorarbejdet



Hjørring Kommune



projektet er støttet af Fritids- og Folkeoplysningsudvalgets pulje til foreningsaktiviteter for børn og unge med særlige behov.

Cykel og udstyr
v/Jens Peter
Palmblad
Vendelbocykler









Team Hjørring Youth 2021

- ⌘ **Hvad er det?**
 - ⌘ Kernen i Team Hjørring
 - ⌘ THY 2021
- ⌘ **Hvem er vi?**
 - ⌘ 15 unge mennesker
 - ⌘ Trænerteam på 5



Hvad er Team Hjørring Youth?

⚡ Også kaldet THY...



🚲 Er et projekt hvor vi forsøger at hjælpe 12-15 unge mennesker i gang med at dyrke motion og der igennem få nogle succesoplevelser og flytte deres personlige grænser.

⚡ Hvordan kommer man med?

🚲 Ansøgningmateriale sendt til skolerne i Hjørring Kommune.

🚲 Skolerne indstiller kandidater.

⤴ Hvilke kriterier ?

- 1) Du går i 7. eller 8. klasse
- 2) Ingen længerevarende forankring i aktivt sportsliv (foreningssvage unge)
- 3) Livsstilsproblemer inden for KRAMS-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og stoffer, Motion, Sociale og psykiske problemer)
- 4) Vilje og lyst til at deltage i træning 2-3 gange ugentlig samt have stor opbakning og accept fra forældre/familien.

⤴ Der er modtaget ansøgninger fra 6 forskellige skoler

- ⤴ Poulstrup Friskole og børnehus, Lundergårdskolen, HPR, Højene Skole, Hjørringskolen, Sindal skole.

⤴ 15 pladser som skulle fordeles - Udvælgelsen er foretaget.

Hvem er THY 2021

Å Udvælgelsen er sket – holdet består af:



🚲 12 drenge og 3 piger

- 🚲 2 fra Poulstrup Friskole
- 🚲 4 fra Højene Skole
- 🚲 1 fra HPR
- 🚲 2 fra Lundergårdskolen
- 🚲 3 fra Hjørringskolen
- 🚲 3 fra Sindal Skole

Trænerteamet for THY21 består af følgende personer

- Morten Trampedach
- Eigil Christensen
- Leif Strickertsson
- Sandy Frederiksen
- Lone Krogh Andersen
- Muligvis én mere – hvis rette person dukker op



Tidsplanen – THY 2021

- ⌞ **Intromøde – Tirsdag den 9 juni , Restaurant Abstrakt**
- ⌞ **Første træning – Søndag den 14. juni**
 - ⌞ **Max watt test**
- ⌞ **Første træning på cyklen – forhåbentlig snart.....**
- ⌞ **Max watt test – for at se deres fysiske form fra start**
- ⌞ **4 gange på køreteknisk anlæg**
- ⌞ **Herefter slippes vi løs på vejene ☺**
- ⌞ **Træning 2-3 gange om ugen (tirsdag og torsdag) + søndage (medio maj)**

Hvad får de unge ud af projektet?

- 🚴 En stor personlig udvikling (fysisk + psykisk)
- 🚴 Ny racercykel og fuldt udstyr gratis stillet til rådighed i forløbet.
- 🚴 Gratis træning fra opstart den 14. juni 2020 til afslutningen i Paris, sommeren 2021
- 🚴 Individuel vejledning og coaching i sund levevis
- 🚴 Gratis deltagelse i træningsture
- 🚴 Selve turen til Paris

Hvis projektet gennemføres – må alt udstyr beholdes

Hvordan er det muligt?

🚲 At sende et hold med 15 unge mennesker – hvis egenbetaling ”kun” er deres **tid** og **træningsindsats** koster naturligvis IKKE gratis

Pengene til THY 2021 kommer fra alle de fantastiske sponsorer, som tror på projektet og kan se værdien i at støtte netop dette projekt.

Team Hjørring Youth 2021



Økonomi – Økonomi – Økonomi

- 1 rate kr. 3750 1/8-2020
- 2 rate Kr. 2500 1/10-2020
- 3 rate kr. 2500 1/1-2021
- 4 rate kr. 2500 1/3-2021
- 5 rate kr. 2500 1/5-2021

I alt kr. 13.750,00

Servicehold

Paris tur kr. 4000

Weekendtur kr. 400

VIGTIGT

- Tilmelding nu men senest 31/7 2020 via hjemmeside
 - www.team-hjoerring.dk
- Kontingent til foreningen 100 kr. per år
- Noterer datoer i kalenderen
- Servicehold – mand – kone – nabo
- Ud på landevejen



Spørgsmål

