

Team Hjørring 2017

Infomøde 6 juli 2017



Program

- **8 DAGE TIL AFGANG**
- **Ny personer på team Hjørring**
- **Status på lotteri**
- **Farvel fra city senen – torsdag den 13**
- **Afgang fredag den 14 kl. 07.00 fra MENY**
- **Baggage – hvad skal jeg have med**
- **Gennemgang af ruten – kort**
- **Læge – sygeplejerske**
- **Servicehold**

Ny personer

Henrik EC hold 4

Jesper Kristensen Skagerak hold 5

Lars Trier Olsen Skagerak hold 5

Carsten Jurek hold 5

Lotteri



Lotteri

- Flot arbejde af alle – udsolgt
- Tak til alle for den flotte indsats
- Vin til super sælger (3 personer)

Lotteri

Hvad nu



- Kære Peter Aagaard

Tak for din ansøgning: Team Hjørring Youth 2017 (ID: 121415).

TrygFonden har behandlet din ansøgning, og vi er glade for at kunne fortælle, at TrygFondens regionale råd Nordjylland vil støtte projektet med kr. 52.500. Beløbet er inkl. evt. moms.

Hvad sker der den næste uge

FØLGEBILER BLIVER PAKKET

BILERNE BLIVER PYNTET MED LOGO OG REKLAMER



www.skagerakgroup.com

FRC
12-2017



SKAGERAK
FISKEEKSPORT A/S
MEMBER OF THE SKAGERAK GROUP

TEAM
HJØRRING



10 biler er med os hele turen

- # 1 Skagerak
 - # 2 Mek-Bilen
 - # 3 Tasken
 - # 4 Depot 1-3
 - # 5 Depot 2 - Bagsmæk
 - # 6 Bussen
 - # 7 Salatfadet
 - # 8 Dialysen
 - # 9 Bimse
 - # 10 Vo-vo
-
- **DISSE BILER – DET ER IKKE CYKELSTATIVER**

Hvad sker der den næste uge

Søndag cykler vi 145 km

Tirsdag cykler 44 KM

TORSDAG KL 17.00 PÅ CITY SENEN – OFFICIEL FARVEL

- (viceborgmesteren)
- trygfonden
- vinder af lotteri
- gruppe billede

MAN MØDER OP I FULD TH DRESS

Hvad sker der den næste uge

Få nu den cykel tjekket – ny dæk, bremses, tandhjul, kæde o.lign

Den store taske kan afleveres ved taskebilen på city senen
torsdag 16.45 – 17.00 – Eller fredag morgen 06.30–06.45
(MENY)

- Muleposen – fredag morgen

Hvad skal jeg have med



Hvad skal jeg have med

Mule posen – mens du cykler

- sol faktor og buksefedt – gel – elektrolytter
- regnjakke / sommerjakke
- strømper – bade sandaler
- Cykel dele – gear drop – slange – o.lign
- solbrille glas – regn / sol
- (cykel tøj)
- medicin
- blå sygesikring
- Pas opbevares i Mek– bilen

afleveres fredag morgen

JYSK
FIRMATØJ
Svend Ege Jensen

JYSK
FIRMATØJ
Charlotte Anals Hansen

Thomas Nielsen

JYSK
FIRMATØJ
Jes Bonde Nielsen

JYSK
FIRMATØJ
Anders Kjaer

JYSK
FIRMATØJ
Mette Green Clausen

JYSK
FIRMATØJ
Henrik Leth

JYSK
FIRMATØJ
Henrik Jensen

JYSK
FIRMATØJ
Kurt Brandt

JYSK
FIRMATØJ
POL Erik Clausen

JYSK
FIRMATØJ
Hans Jørgen Jensen

**Den store taske kan afleveres ved taskebilten på
city senen torsdag 16.45 – 17.00**

Eller fredag morgen 06.30–06.45 (MENY)



- **Taske Torben er ikke med i år**
- **I skal selv give en hånd med**
- **Service holdet har en fast mand ved bilen**

- Torsdag – serviceholdet
- Fredag – Hold 1
- Lørdag – Hold 3
- Søndag – Hold 4

- Mandag – Hold 1
- Tirsdag – Hold 3
- Onsdag – Hold 4

- Torsdag – Hold 1
- Fredag – Hold 3
- Lørdag – Hold 4

2 mand pakker – morgen og aften

- **Hvad skal der være i tasken**
- **Cykel tøj – (team Hjørring tøj)**
- **Ekstra hansker – måske også de lange**
- **Et sæt varmt cykeltøj – det var koldt et år**
- **Afslappet aften tøj – shorts, nederdel o.lign**
- **Et pænt sæt tøj til Paris – Ikke habit og lang kjole**
- **Ekstra cykel sko – ekstra klamper**
- **Sko tørre – kan købes på nettet (54 – 200 kr)**
- **Forlængerledning 3–5 stik – stik der passer**
- **Vaskepulver – tørresnor – tøjklammer**
- **Gaffatape**

- **Hvad skal der være i tasken**
- Grej til rengøring af cykel (frivilligt)
- Gel + diverse til drikke dunke (1 slags saft)
- Praktisk fodtøj
- Toilet grej
- Egen medicin – smertestillende o.lign
- Penge til drikke vare om aftenen
- Og hvad du ellers ikke kan leve uden

- 18–20 kg max

- Læge bilen / følgebilen
- Følgebil med plads til 4–5 personer – 2 cykler på taget
- Hvad nu hvis der sker noget
- Teamlæge Jesper Holmelund

Læge og massører

Obs husk helbredsskema til Jesper!!

Hvornår er det relevant at søge læge, sygeplejerske og massør?

- ▶ Hvad kan vi hjælpe med?
- ▶ Hvad kan vi ikke hjælpe med?
- ▶ Hvornår kan vi henvende os ?
- ▶ Hvor foregår det ?







Massagekursus
Fjernundervisning og seminar
Bliv hurtigt uddannet massør
www.innowell.net

Hvad kan vi

- ▶ Hud og sårbehandling, skader, tryksår mm
- ▶ Infektioner
- ▶ Belastningsskader i kroppens led og muskler
 - ▶ Massage
 - ▶ Smertestillende medicin
 - ▶ Akupunktur
 - ▶ Bandager
- ▶ Kriseterapi
- ▶ Vejrtrækning, tarm og blæreproblemer
- ▶ Diverse – spørg endelig

Hvad kan vi ikke?

Medicin

Personlig medicin kan vi formentlig ikke diske op med.

- ▶ Medbring derfor selv fast medicin, feks mod astma, migræne, blodtryk og hjertesygdomme osv
- ▶ Mangel på vigtig medicin kan måske skaffes via lokale apoteker, men regn ikke med det.

Andet vi ikke kan

- ▶ Hjertetransplantationer og andre større operationer 😊



Spørgsmål
- specielt de
dumme 😊

- Mekaniker bil
- Dette er ikke et komplet værksted
- Cyklende mekaniker Jens Peter
- 1 komplet cykel
- Løse hjul
- Slanger – dæk – bremses + diverse
- Tjek din cykel om aftenen og ikke om morgenen
- Aftal med Jens Peter hvis der er noget der skal laves.



SPAREKASSEN
Vendsysssel

TARGIT

Vende
Cyl

My 100
Spartan Bank
Business Cars & Transport

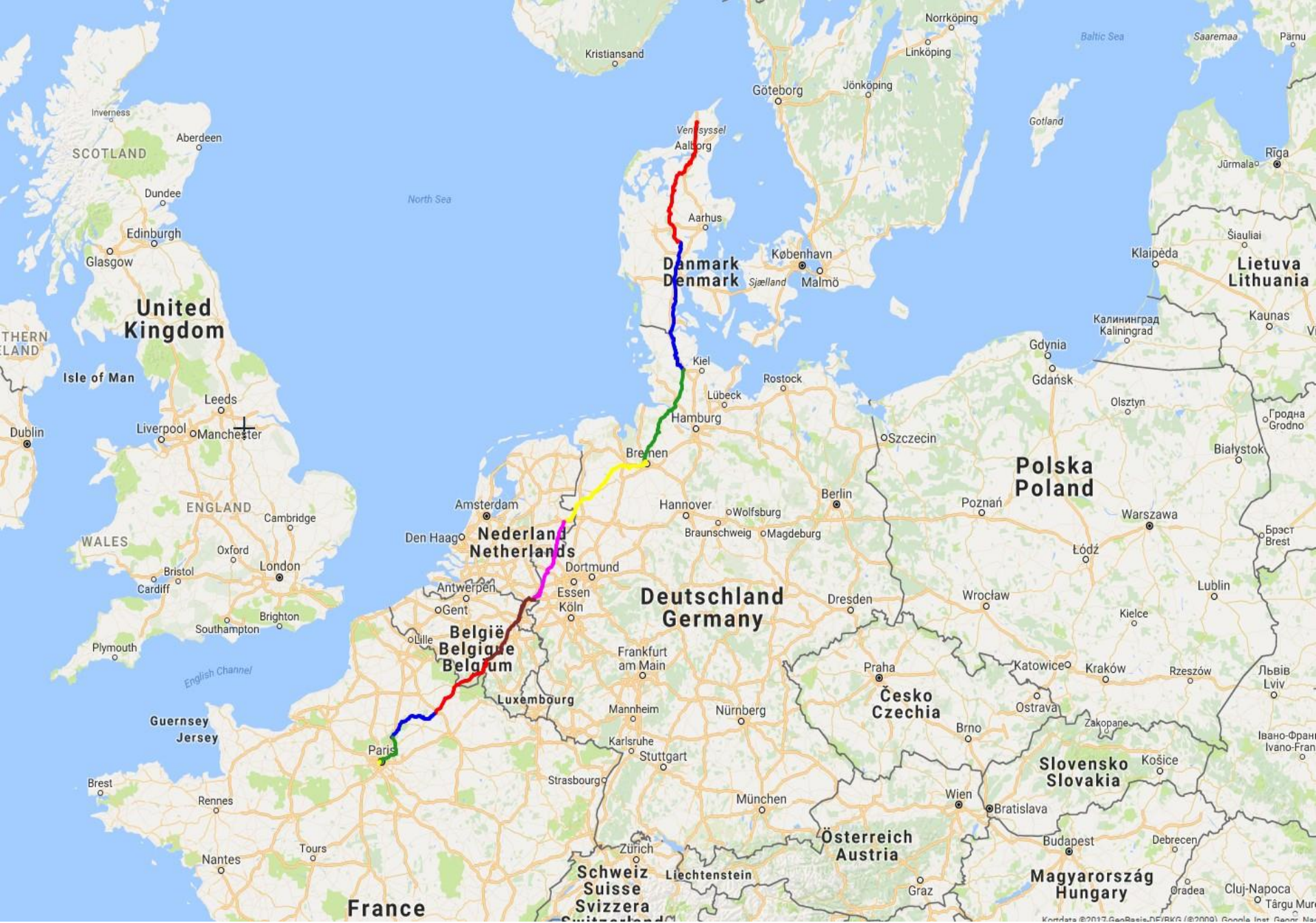
JY: Vene-Injekt.dk
S
WVWen
HAMBUR
REJSEN

robertson
d3
egokog
NYTSKE BANK
HP

CVR 37042412
T 3500
L 1140

- **Ruten Kort**
- Alle ruter vil være tilgængelig fra i morgen på hjemmesiden
 - 1463,9 km
 - 7955 højde meter
 - 9 dage
 - Start kl. 7.00 dag 1-2
 - Start kl. 7.30 dag 3
 - Start kl. 7.00 dag 4
 - Start kl. 8.00 dag 5-8
 - Start kl. 8.30 dag 9

Vi Kører til tiden



SCOTLAND

United Kingdom

ENGLAND

WALES

Guernsey Jersey

France

België
Belgique
Belgium

Nederland
Netherlands

Schweiz
Suisse
Svizzera

Deutschland
Germany

Danmark
Denmark

Österreich
Austria

Česko
Czechia

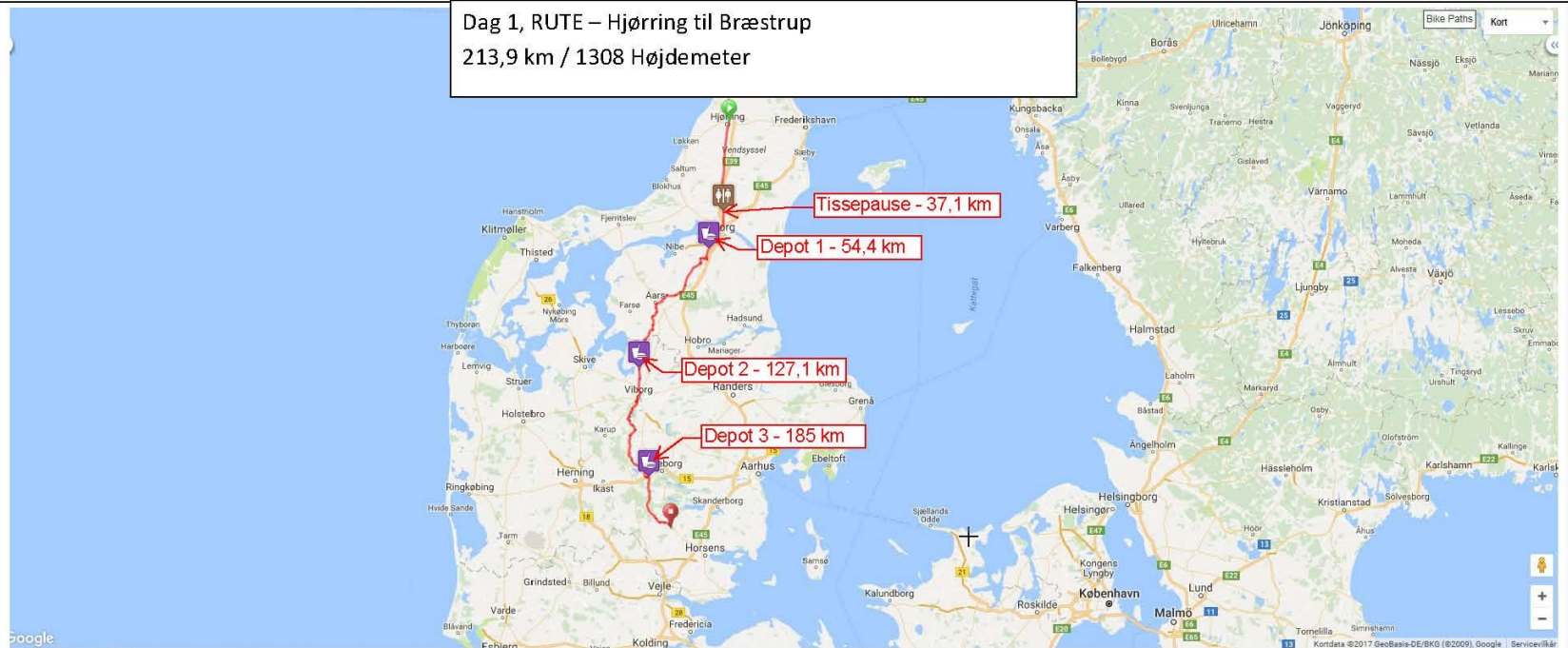
Slovensko
Slovakia

Polska
Poland

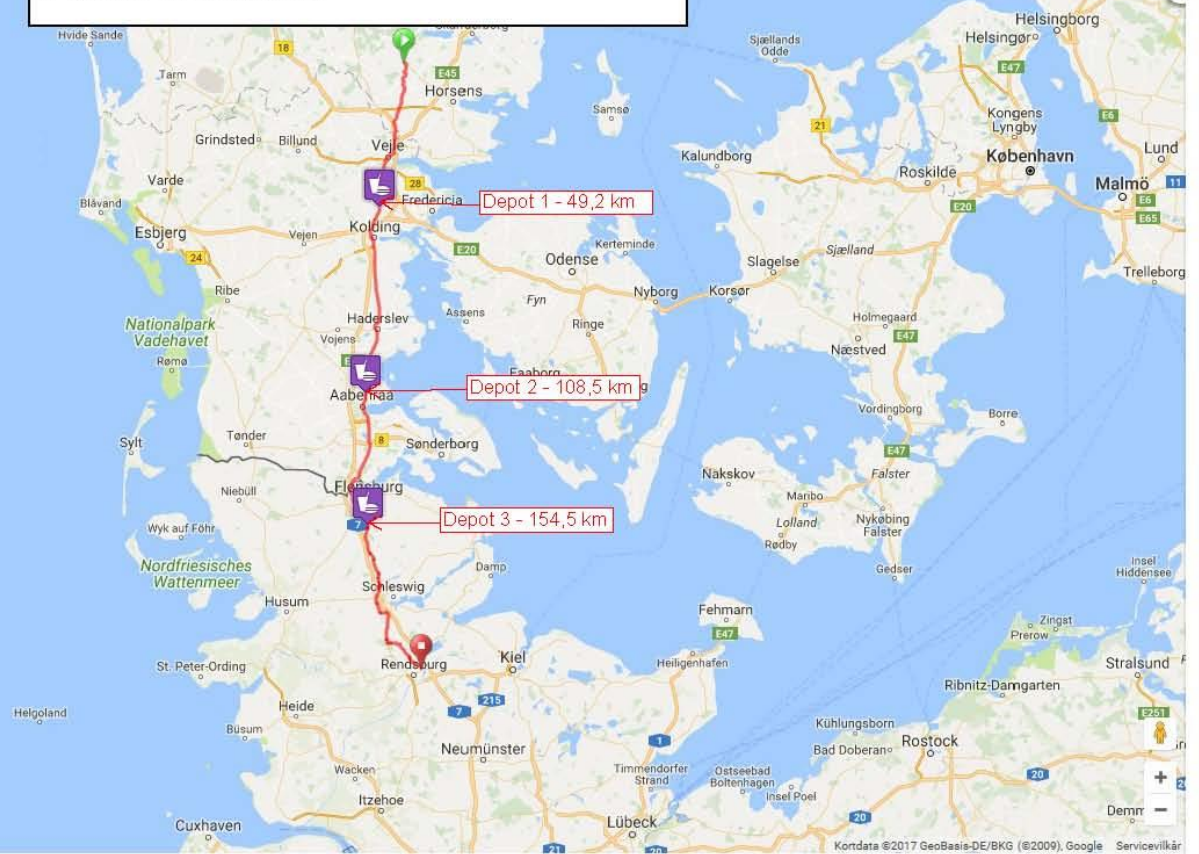
Lietuva
Lithuania

Magyarország
Hungary

Dag 1, RUTE – Hjørring til Bræstrup
213,9 km / 1308 Højdemeter



Dag 2, RUTE –Bræstrup - Rendsburg
212,3 km / 991 Højdemeter

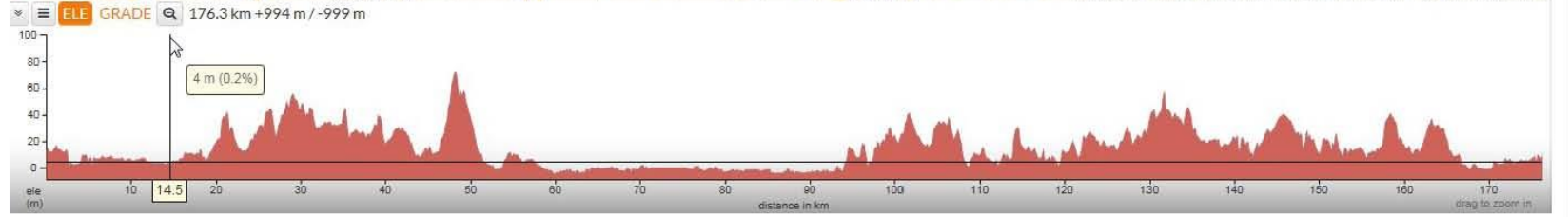


Google

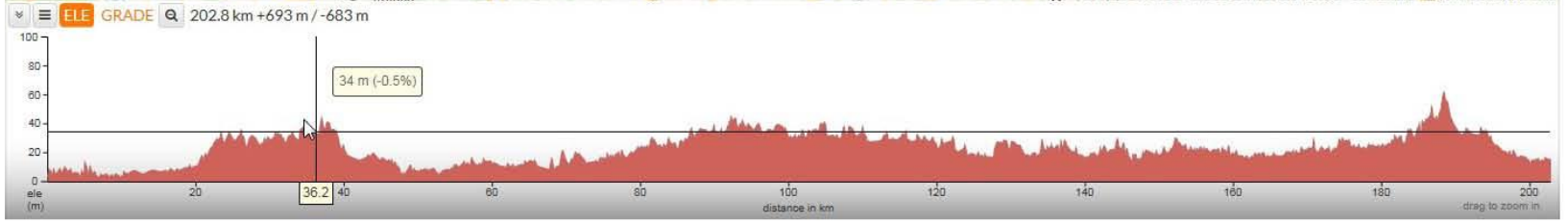
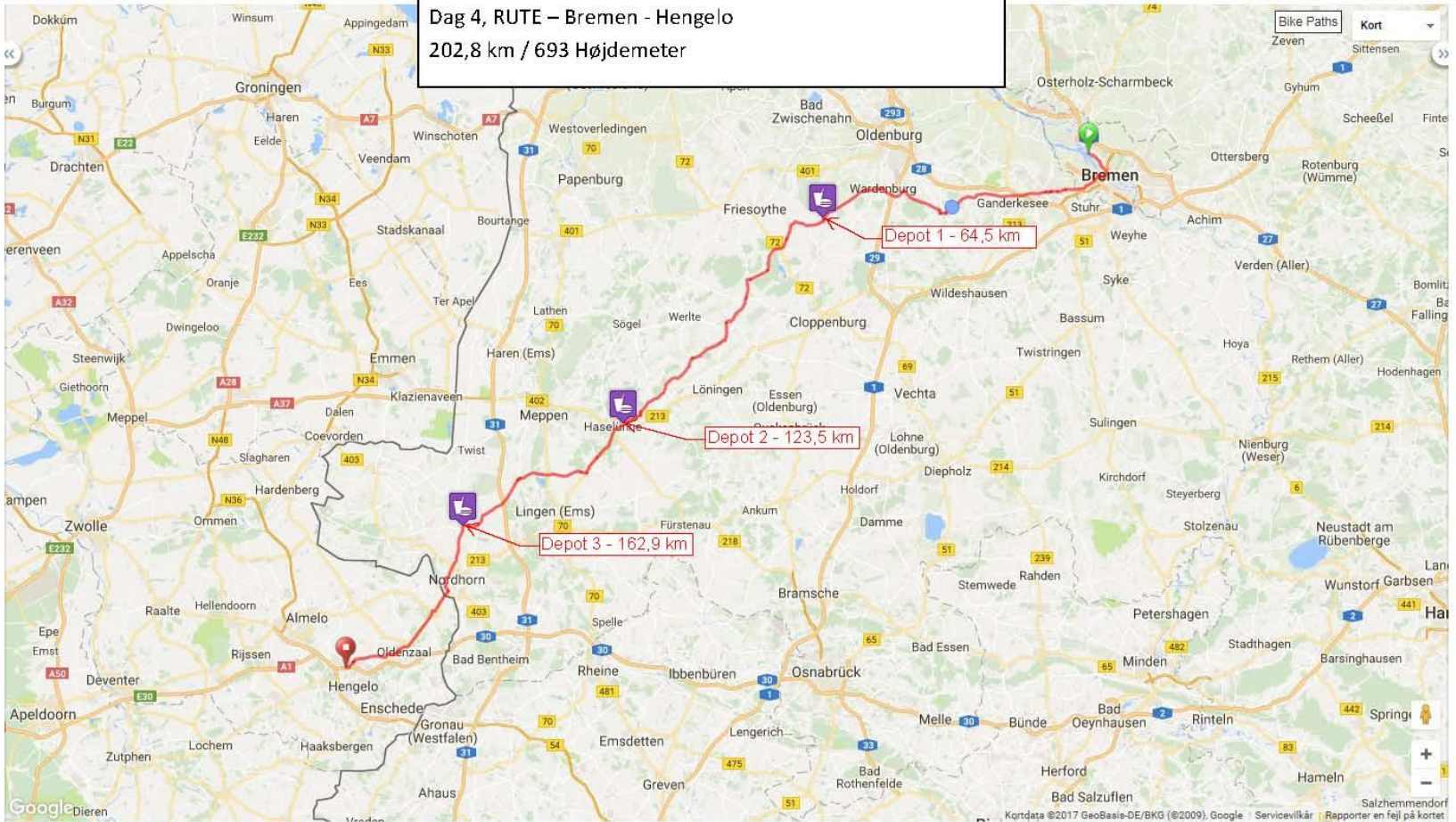
ELE GRADE 212.3 km +991 m / -1092 m



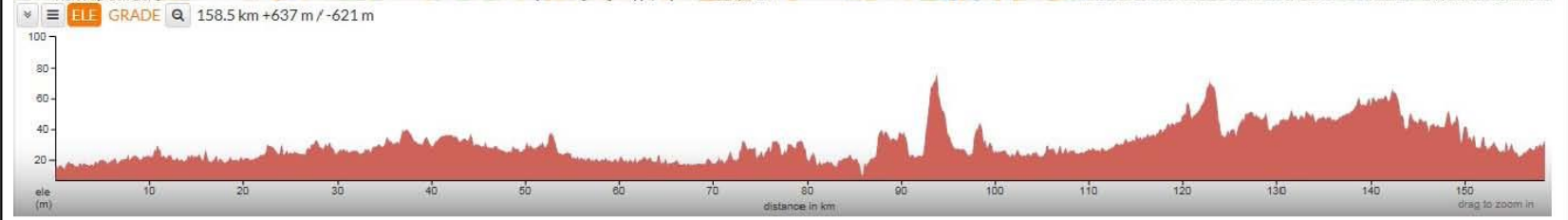
Dag 3, RUTE – Rendsburg - Bremen
176,3 km / 994 Højdemeter



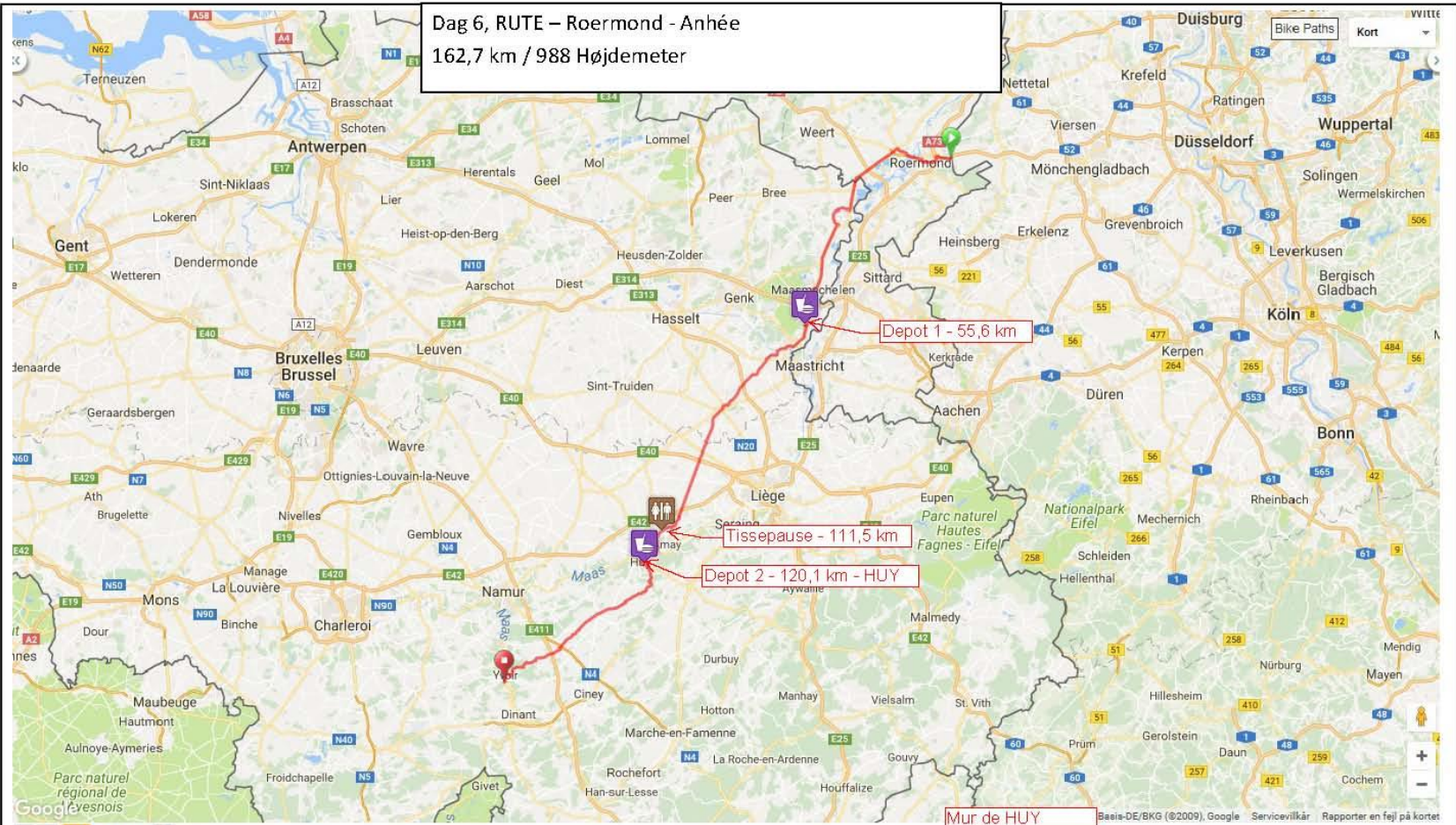
Dag 4, RUTE – Bremen - Hengelo
202,8 km / 693 Højdemeter



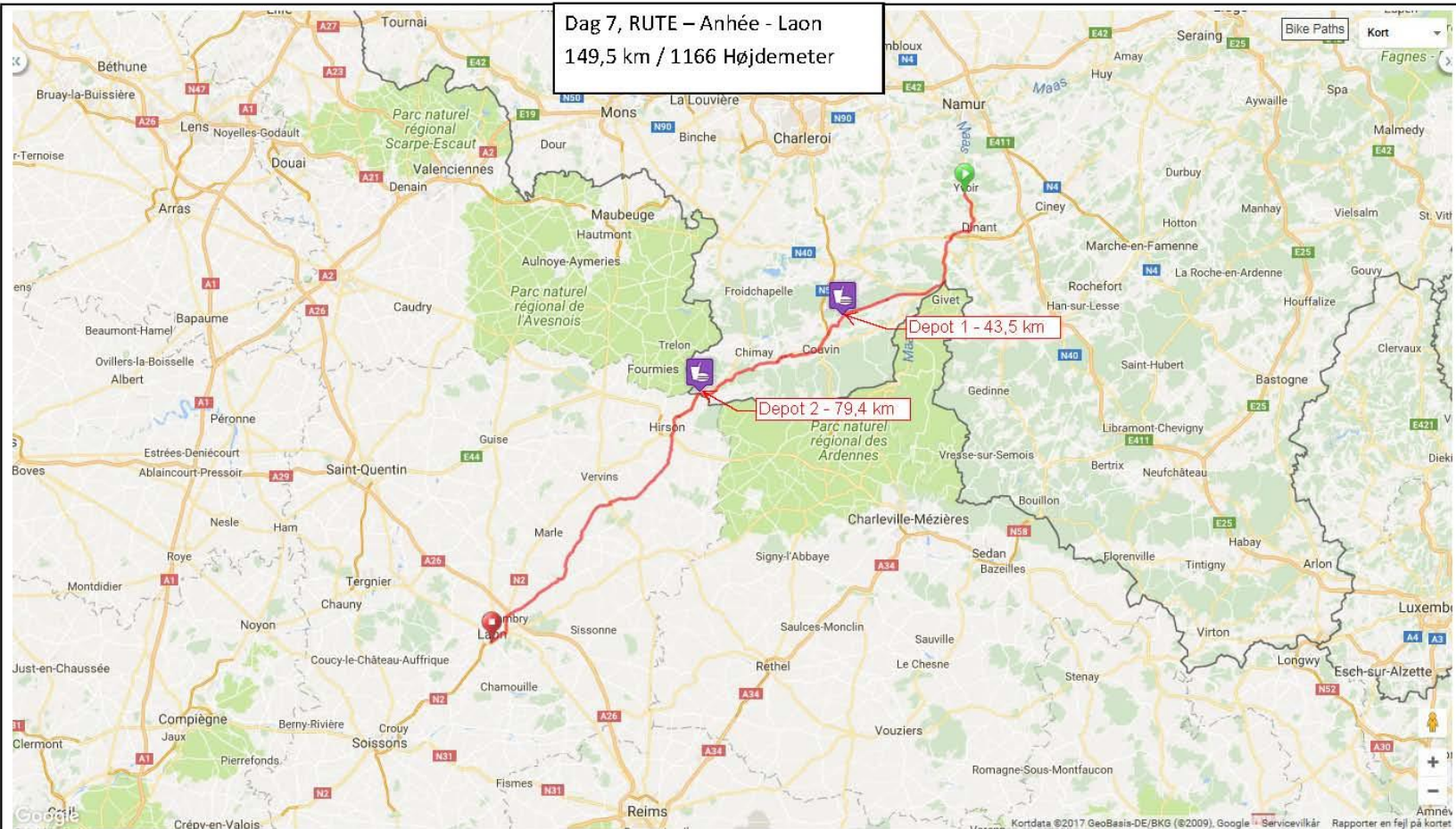
Dag 5, RUTE – Hengelo - Roermond
158,5 km / 637 Højdemeter



Dag 6, RUTE – Roermond - Anhée
162,7 km / 988 Højdemeter



Dag 7, RUTE – Anhée - Laon
149,5 km / 1166 Højdemeter



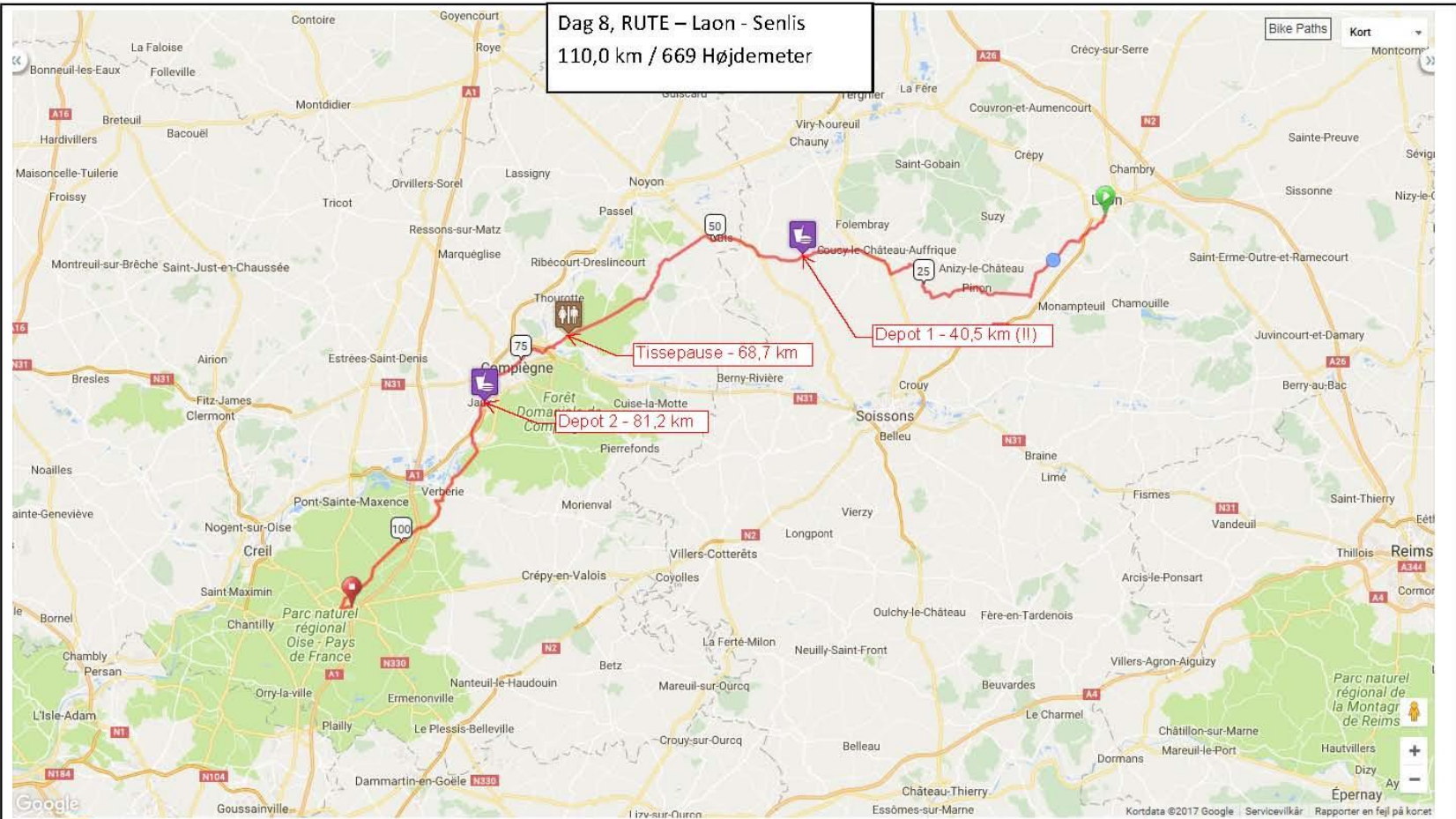
Depot 1 - 43,5 km

Depot 2 - 79,4 km

Google ELE GRADE 149,5 km +1166 m / -1185 m



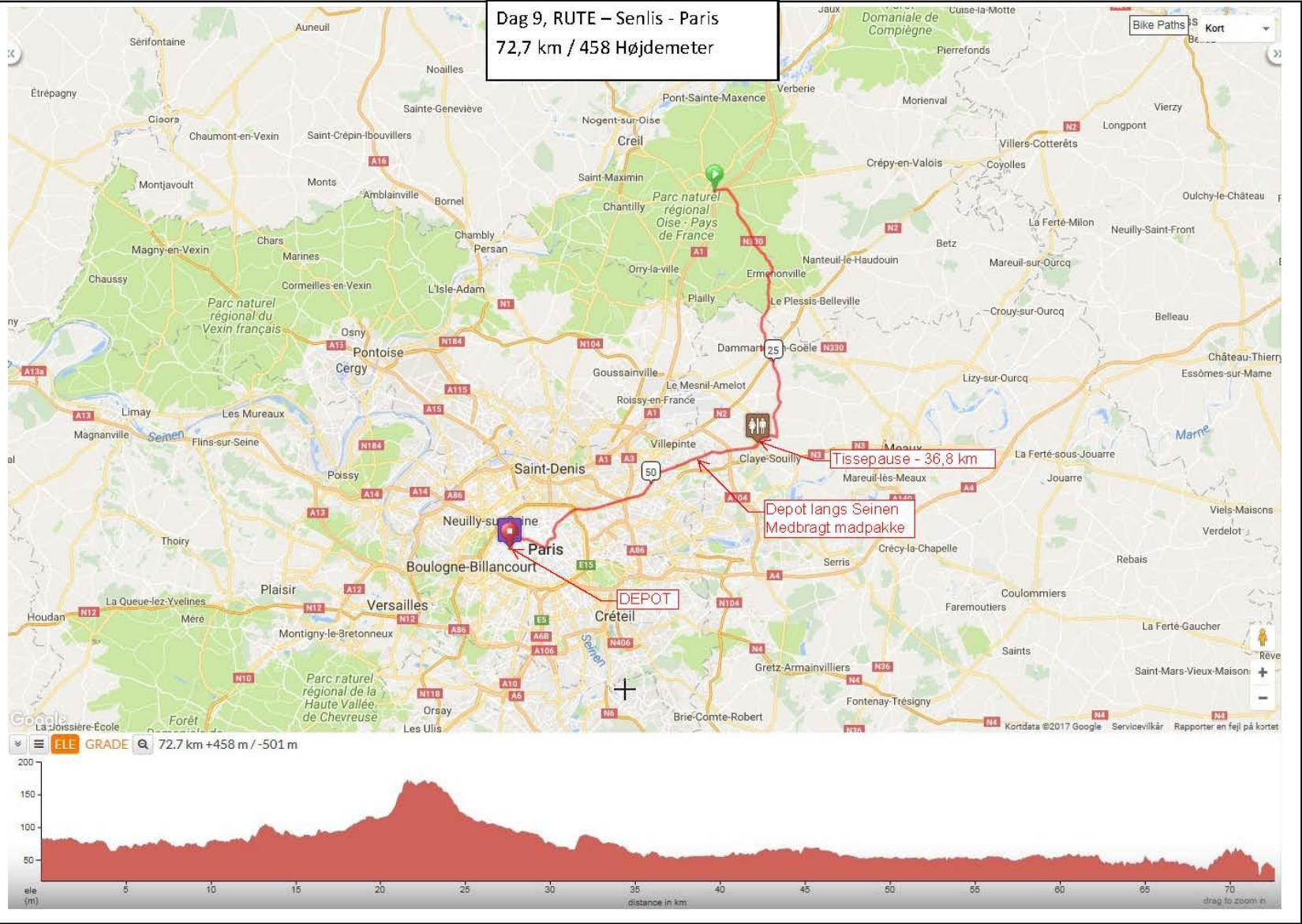
Dag 8, RUTE – Laon - Senlis
110,0 km / 669 Højdemeter



ELE GRADE 110,0 km +669 m / -659 m



Dag 9, RUTE – Senlis - Paris
72,7 km / 458 Højdemeter



- 30 depoter
- Venligst respekterer service holdet
- Formiddags depot og eftermiddagsdepot 15–20 min
- Middags depot 20–30 min
- Der bliver givet signal 4–5 min før afgang – **vi kører til tiden**
- Bagsmæk – øl, vin sodavand, chips og rester.



- **Bettina har 18 top motiveret personer på hendes hold**
- **4–5 personer mindre end 13–15**



- **SMS tjeneste**
- Tracking udstyr – hvor er vi – følge med hjemme fra
- Når vi kommer til hotellet
- Udlevering af nøgler
- Når bagsmækken lukker har service holdet fri

- Aftensmad
- Korte bemærkninger fra hvert hold, stifinder
- Underholdning lørdag-torsdag aften hold 1-5
- THY og Hold 5 til sidst

- **Paris Lørdag den 22 Juli**
- Afgang fra hotel kl. 8.30 – 72,7 km
- Forventet ankomst Eiffeltårn kl 13.00
- Afgang mod hotel ca. 14.30
- Kl. 15.00 – 17.00 biler pakkes
- Kl. 19.00 afskedsmiddag / fest. – Slut



Spørgsmål