

## Askersund 29 april - 1 maj 2016

### Fredag 29 April

14:00-15:00 incheckning och drop-in kaffe i loungen, vi möter upp vid receptionen.

15:15 - 18:00 Lättare pass med tempoinslag

18:15 - 20:00 Relaxen! Välkomstdrink och lyxig plockbuffé serveras.

20:30-22:00 Varmrätt och dessert serveras.

Vi går igenom helgen i relaxen med en del förhållningsregler och annat som gör att helgen ska flyta på så bra som möjligt.

Vill man inte bada och basta är man välkommen i vanliga kläder!

### Lördag 30 April

07:30 – 09:00 frukost

09:30 samling vid entrén för genomgång av pass.

09:40 vi rullar ut, långpass!

12:00 lunch längs vägen

15:00 Tillbaka på hotellet

15:01 Hummersoppa serveras utanför entrén.

15:30 Relaxen! Tapas med touch av Mallorca.

18:00 Champagne! Vi samlas i lobbyn och provar några sorter...

18:30 Föreläsningar

20:00 Middag med de bästa råvarorna.

### Söndag 1 maj

07:30-09:00 frukost

09:15 Samling och avfärd på nytt pass!

13:30 Lunch på Hotellet och tack för i år!

### Tempon

1: Runt 8 timmar på VR, stannar bara för lunch!

2: 9-10 timmar på VR, stannar även för en mjukglass på eftermiddagen!

3: 11 timmar och fler på VR, stannar när man har lust och givetvis när man hittar ett fik med nybryggt kaffe och ett smarrigt wienerbröd. Erfarenhet från cykling i grupp behövs inte. All kunskap ges på plats av instruktör.

### Kost

Anmäl redan vid bokning om det finns behov för specialkost så som gluten, vegetariskt, laktos, osv.



### Cykelgarage

På hotellets parkering kommer det finns plats i låst utrymme för din cykel. Där finns även tillgång till verktyg, pump och tvättutrustning.

### Föreläsningar

Vi får lyssna till duktiga och erfarna cyklister som delar med sig av träningstips och cykelkunskap.

Kjell Nilsson, tidigare proffs i Italien, berättar om sina erfarenheter.

### Priser/anmälan

Dubbelrum helpension per person	2660 kr
Enkelrum helpension	3160 kr

Deltagare som inte bor på hotellet men är med på allt annat	1690 kr
---	---------

Betalning vid bokning	1000 kr/person
-----------------------	----------------

Anmälan: Skicka mail till [jorgen@norravattern.se](mailto:jorgen@norravattern.se)

Ange trolig tempogrupp.

Betala bokningsavgift(1000 kr/p) till PG 529489-7.

Obs! Ange ert namn och C&N.

## Välkomna!