



Aalborg Triathlon Klub



Aalborg Triathlon Klub

Træningslejr 2023

Kære Atleter

Hermed præsenteres programmet for træningslejren. I skal blot huske **ALLE** tingene fra **huskelisten**, resten inklusive forplejning er der sørget for. Turen derud og hjem på cykel foregår i samlet flok, en tur på cirka 65 km.

Prisen for deltagelse er **500 kr.** - klubben har besluttet at dække en del af udgiften for deltagerne. Tilmeldingen foregår via hjemmesiden, og har deadline den 31/3, sørg for at få tilmeldt jer turen. Turen gennemføres som tidligere udmeldt ved 20 tilmeldinger.

Turen kommer til at indeholde en masse kvalitetstræning, samt fokus på restitution og hygge mellem aktiviteterne.

Hvor:

[Idrætscenter Jammerbugt](#)

Brøndumvej 14-16

9690 Fjerritslev

Hvornår:

Afgang Fredag, den 21/4,
Senest aflevering af bagage samt afgang fra
Aalborg Atletik stadion kl:**15:15**

Hjemkomst Søndag, den 23/4, afhænger af tempoet hjemad men ca. kl.14.30
(Afgang på cykel fra Idrætscenter Jammerbugt: 11:30)

Huskeliste:

- Sengelinned og sengetøj – (kan lejes i idrætscentert til 70 dkr)
Håndklæder
- Løbesko
- Badetøj
- Indendørssko
- Svømmeudstyr
- Træningstøj
- Afslapningstøj

Vi glæder os meget til en god træningslejr
Aalborg Triathlon Klub Bestyrelse

Program for weekenden

| <i>Tid</i> | <i>Aktivitet</i> | <i>Lokation</i> |
|---------------|---------------------------------|-------------------------|
| Fredag | | |
| 14:45 – 15:15 | Aflevering af bagage | Aalborg Atletik stadion |
| 15:15 – 18:00 | Cykel, Aalborg → Fjerritslev | Landevejen |
| 18:00 – 19:00 | Indlogering | Idrætscenteret |
| 19:00 – 20:00 | Aftensmad | Spisesal |
| 20:00 – 20:30 | Gåtur til lokalt supermarked 😊 | |
| 20:30 – 22:00 | Social hygge | Fællesrum |
| 22:00 | Sengetid | Værelser |
| Lørdag | | |
| 06:15 – 07:00 | Valgfri morgen aktivitet | Hallen/udendørs |
| 07:00 – 08:00 | Morgenmad | Spisesal |
| 08:00 – 09:00 | Morgenhvil | Værelser |
| 09:00 – 11:00 | Cykeltræning | Udendørs |
| 11:00 – 12:00 | X-Løbetræning | Udendørs |
| 12:00 – 13:30 | Omklædning og middagsmad | Spisesal |
| 13:30 – 15:00 | Middagshvil | Værelser |
| 15:00 – 16:00 | Skadesforebyggende træning | Træningscenter |
| 16:00 – 18:30 | Svømmetræning, (+ social sauna) | Svømmehal |
| 18:30 – 19:30 | Aftensmad | Spisesal |
| 19:30 – 22:00 | Social hygge | Fællesrum |
| Søndag | | |
| 06:15 – 07:00 | Morgenmad | Spisesal |
| 07:00 – 09:30 | Svømning | Svømmehal |
| 09:30 – 10:30 | Brunch | Spisesal |
| 10:30 – 11:30 | Oprydning og pakning | Værelser |
| 11:30 – 13:30 | Cykel, Fjerritslev → Aalborg | Udendørs |