

Träningskliniken

CAMP



TJÖRN BIKECAMP 13-16 MAJ 2010

Active Island i samarbete med Ted Ås

Vad: Cykelläger på Tjörn

När: Torsdag-söndag Kristi himmelsfärd helgen 13-16 maj 2010

Hur: Vi skapar Sveriges Mallorca. Kom med klubbkamrater eller ensam. 4 dagar med cykling för alla, oavsett nivå. Allt från muffinsgrupp med extra mycket och långa fikapauser till elit. Vi erbjuder gemensam frukost och middagsbuffé, följebilar, boende, föreläsningar, expo med leverantörer, tränings-, teknik-, mektips och mycket mer. Framförallt massor med glada cyklister i alla nivåer!

Varför: Det är mycket roligare att träna tillsammans. Tjörn BikeCamp blir ett perfekt vårläger. Cykla med allt från den gladaste motionär till Olympier.

Välj Tjörn BikeCamp för den bästa och roligaste förberedelsen inför cykel/triathlon säsongen 2010.

Oavsett om du skall köra Vätterrundan, Tjörn Triathlon eller något annat är detta den bästa förberedelsen du kan få. Under 4 dagar är det bara att vara med på det som passar dig. Cykla i grupp och upplev de fantastiska cykelvägarna på Tjörn - Sveriges Mallorca! Alla grupper är ledarledda så du slipper läsa karta. Vi visar er de bästa vägarna och de bästa fikastoppen, för er som gillar det.

Utgångspunkt för träningen är Träningskliniken i Skärhamn. Vi har tillgång till över 40 spinningcyklar, så om vädret är emot oss så kan vi dela upp oss i grupper och köra cykelpass både inne och ute. Med andra ord är du garanterad bra kvalitet på träningen. Naturligtvis finns det dusch, bastu och fullt utrustat gym.

Under dagarna har vi ett antal servicebilar ute som följer några av grupperna men snabbt kan sluta upp till andra, om det skulle behövas. För triathleter erbjuder vi även löp- och simträning.

Varje dag erbjuder vi roliga aktiviteter för barn under ca 4 timmar. Dessutom filmvisning och liknande på kvällstid.

Kostnad

2800 kr (boende tillkommer)

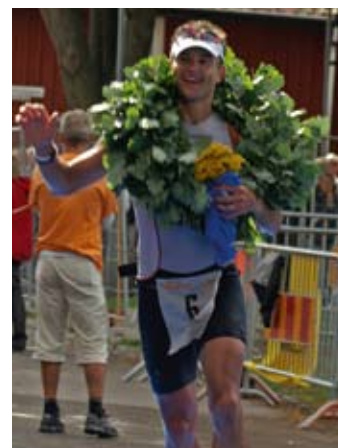
Rabatter

Vid gruppanmälan från och med 10 personer erbjuds rabatter med 1% per deltagare, dvs 10 st ger 10% rabatt/person. 11 personer ger 11 % rabatt osv. Maximal rabatt 25%, dvs gruppanmälan med fler än 25 personer erhåller 25% rabatt /person.

Familjepris: 5000 kr

I avgiften ingår

- Frukost och middagsbuffé torsdag-söndag
- Lunchmacka
- 4 dagar ledarledd träning
- Föreläsningar
- Rullande servicebil/ar
- Goodiebag
- Vitargo kit
- Leverantörs expo
- Camp erbjudande
- Camp t-shirt
- Dusch, bastu, gym på träningskliniken
- Barnpassning ca 4 timmar/dag



Vi erbjuder dessutom

- Massage
- Konditions/laktat test (www.Aktivitus.se)
- Cykelservice
- Simträning i Stenungsund (entré och banhyra)
- Löpträning (ingen kostnad)



Boendeanternativ

- Hotell Salt & Sill 1190 kr/natt dubbelrum, 940 kr/natt enkelrum.
- Vandrarhem 375 kr/natt
- Egen madrass på Träningskliniken/skola 80 kr/natt



Anmälan

- på www.tedas.se

Mer info

- Lotta Nilsson 0304-67 07 04, lotta@traningskliniken, Ted Ås 073-99 51 832, ted@tedas.se