

2025 Klubtur med Prolog

3-løbs konkurrence ved Albacete og 6 træningsdage vest for Madrid

Dette års uge-42-klubtur går igen til Spanien i området vest for Madrid. Flere har nok været i området før, men I kommer ikke til at løbe det, I har prøvet før 😊

Uanset om du har været med et af de seneste år eller du er med for første gang, så får du nu muligheden for at komme med på en uforglemmelig klubtur med fede terræner og kort og med træninger på flere niveauer, THOK's eget 3-dages klubmesterskab, god overnatning og mad, og ikke mindst godt socialt samvær med dine klubkammerater. Klubturen er for alle, uanset alder og niveau. Du bestemmer selv, hvor mange og hvilke træninger du vil deltage i. Der vil igen i år være stort tilskud fra klubben – det betyder en væsentligt reduceret pris for ophold, træning og mad.

Vi har igen i år åbnet for deltagelse af FarumTisvilde medlemmer og tilløbere, så vi bliver en stor, hyggelig gruppe i alle aldre.

Prologen: er en weekend med mellemdistance, sprint og langdistance i området Castilla-La Mancha syd for Madrid. Det er løbet om "Det 18. Quijote Trofæ": <https://fecamado.org/xviii-trofeo-quijotes-leop-2025/>
Her bor vi på et hotel ved Albacete fra fredag til søndag, hvor vi efter løb kører direkte videre til træningscamp's klubtur. Man er som udgangspunkt med i både Prolog og træningscamp, men man kan efter økonomi og behov nøjes med træningscamp.



Træningscamp: starter 12/10, søndag eftermiddag/aften med indkvartering og fælles aftensmad. Turen slutter lørdag 18/10 med fælles frokost efter træningen.

Transport: Alle skal som udgangspunkt selv sørge for transport til Spanien og selv sørge for transport i Spanien hele ugen. Der opfordres til at finde sammen og evt. leje bil nogle stykker sammen. Der er godt 2 timers kørsel mellem Madrid lufthavn og Albacete og godt 3 timer fra løb til træningscamp hotellet søndag. En alternativ mulighed er at flyve til Alicante eller Valencia, hvilket giver ca 1 time til konkurrenceløb, men længere til sidst efter camp.

Økonomi: Den anførte deltagerudgift er alene baseret på ophold, forplejning og træninger. Dvs. du selv skal betale din transport til og fra Spanien, og i Spanien (inkl. turene mellem Madrid og Albacete). Priser inkl. klubtilskud er for ophold, mad (morgen, middag og aften), kort, fællesudgifter og træninger på camp'en. Du tilmelder og betaler selv deltagelse i "Prologen". Hotel fredag til søndag er med morgenmad inkluderet, aftensmad lørdag er også inkluderet.



Træningscamp (hotel med fuldpenion+træninger)

Voksne: ca. 2600 kr.

Unge (12-25 år): ca. 2300 kr.

Børn: ca. 1200 kr.

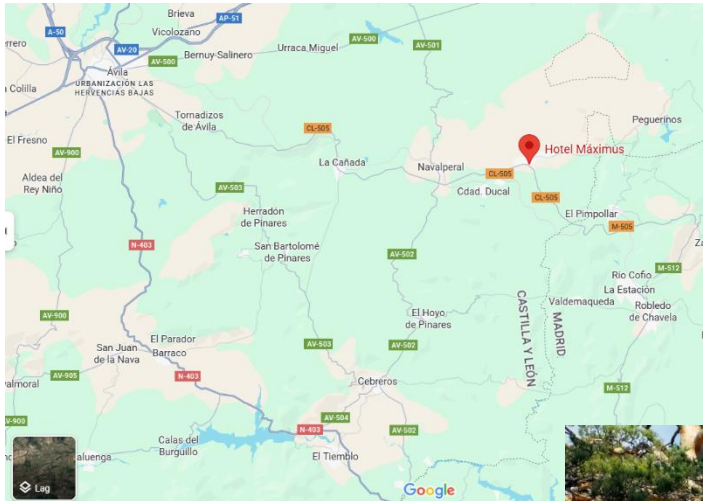
Tillæg for Prolog (hotel inkl 2xmorgen- og 1xaftensmad)

Voksne: ca. 1200 kr.

Unge (12-25 år): ca. 1000 kr.

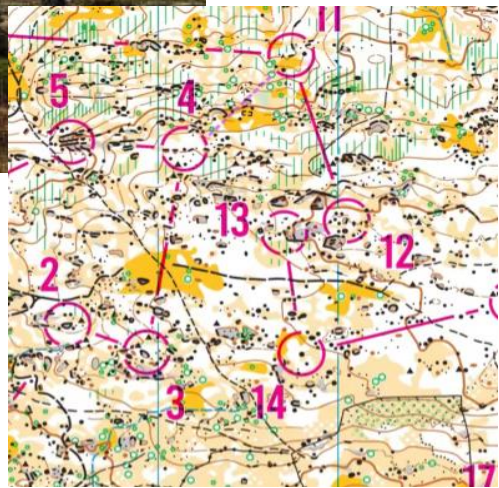
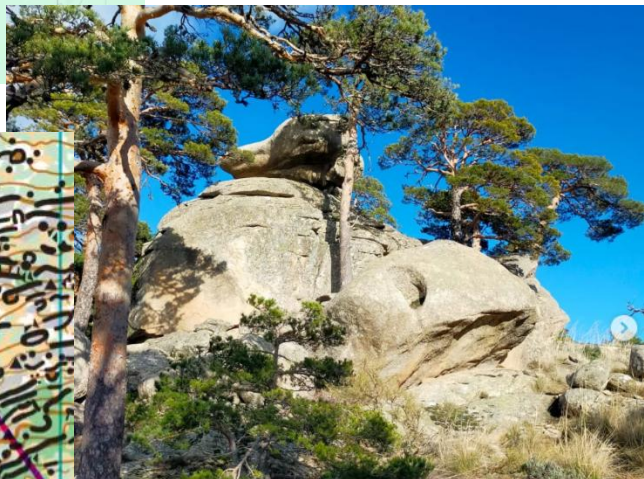
Børn: ca. 700 kr.

Alle priser afhænger af hvor mange der tilmelder sig samt endelig prisudmelding fra stedet.



Ophold:. Der er selvfølgelig sengetøj og håndklæder m.v.

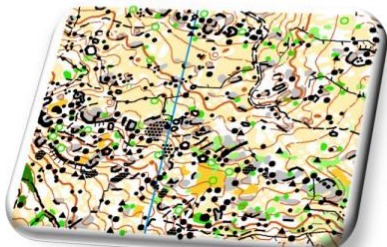
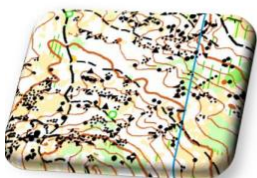
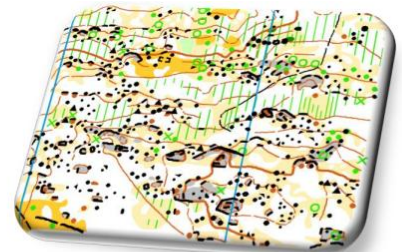
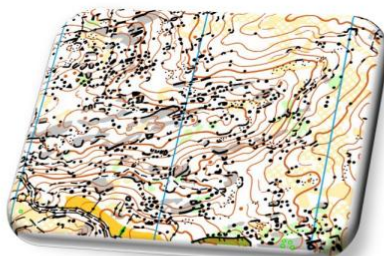
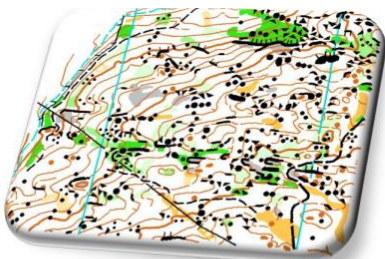
Link til Albacete hotel (Prolog): kommer senere
 Link til Las Navas del Marqués hotel:
<https://www.hotelmáximus.es/>





Foreløbigt program for træningscamp:

	Formiddag	Eftermiddag
Fredag		Ankomst til hotel
Lørdag	Konkurrence - Mellemdistance	Konkurrence - Sprint
Søndag	Konkurrence - Langdistance	Transport og ankomst til hotel
Mandag	Træning - Piedra Caracol	Træning - Monte El Encinar
Tirsdag	THOK cup 1. afd - Cabeza Mesada	Træning - Sprint Hoya de Pinares
Onsdag	THOK cup 2. afd - Dehesa De Navaluenga	Træning - Cerro Del Madrono
Torsdag	THOK cup 3. afd - El Burguillo	Træning - Sprint Navarredondilla
Fredag	Træning - Risco del Cuervo	Træning- Peguerinos
Lørdag	Træning - Las Navas del Marques	Afrejse



Tilmelding: Til Tim på mail tim@falckweber.dk Senest søndag den 14/9 - (sikker på en plads) Senest søndag den 21/9 - (måske plads) Senest fredag den 28/9 – (chancen) Vi ses til en fed tur!

PS hvis du ikke har fundet en løsning på transport, kan du prøve at kontakte Tim for koordinering (53812401)

O-hilsner fra Henrik og Tim (og Iben 😊), august 2025

