



Avslutningsläger i Säfsen 2020

Cykelsäsongen börjar lida mot sitt slut men än har vi några härliga timmar kvar på sadeln. Även i år vill vi avsluta säsongen i Säfsen **25-27 September**, det utlovas en helg med massa cykling och härligt umgänge.

Vi kör heldagstur på lördagen med gemensam lunch ute. På söndagen är det fria aktiviteter. Efter att stugorna har lämnats på söndagen kan man köra en kortare ledarledd MTB-tur eller göra någon annan aktivitet som man själv väljer.

Cyklingen

Även i år tänkte vi dela upp oss i (minst) två grupper med lite olika svårighetsgrad. På lördagen finns möjlighet att välja en kort tur eller en längre tur.

Vi startar klockan 9 och vi är tillbaka igen ca. klockan 16. Tempot på den kortare turen kommer att vara lågt och pauserna många.

På den längre turen håller vi ett högre tempo och pausar inte lika ofta. Ett distanssträningspass som passar de äldre ungdomarna och vältränade vuxna.

Lunchen grillar vi själva. Detta gör vi gemensamt med de olika grupperna vid det "vanliga" stället vid Norra Lisjön, detta och lite färdgodis bjuder klubben givetvis på.

Vi kör en kortare tur på söndagen, för de som vill, efter att vi packat och städat ur stugorna. Det finns möjlighet till dusch och omklädning i huvudbyggnaden efteråt.

Kläder och utrustning

"Kläder efter väder". Vi kommer att vara ute hela dagen på lördagen. Se till att klädseln är därefter, lagom sval/varm och lagom genomsläpplig/tät för att klara både cykling och stillastående oavsett regn eller solsken. Håll koll på väderprognosen.

Ombyte/förstärkningsplagg i en liten ryggsäck är bra. Det finns möjlighet att skicka med extrakläder med bilen som går till lunchplatsen.

Det är viktigt att du ser över cykeln innan lägret så den klarar en heldagstur (växlar, bromsar, luftryck, smord kedja mm). Hjälms, vattenflaska och reservslang till egna cykeln är obligatoriskt. Lite extra energi kan vara bra att ha liksom lås till cykeln på nätterna.

För den som inte har möjlighet att ta med sin egen cykel eller har någon och vill testa på härlig MTB cykling, så finns cyklar för uthyrning på anläggningen, glöm ej att detta skall förbokas av var och en.

Boende och mat

Vi bor i 4+2-bäddsstugor. Stugorna har självhushåll. Lakan och handdukar tar var och en med själv och städning skall göras innan stugan lämnas. Västerås CK står för stugkostnaden för

våra ungdomar (tom 25 år) och deras vuxna som följer med samt för våra otroligt duktiga ledare med ev. respektive. Övriga klubbmedlemmar är otroligt välkomna att följa med på lägret men då till ett självkostnadspris för stugan. Efter att anmälningstiden har gått ut pusslar reseledarna ihop deltagarna i stuglag, som tillsammans ansvarar för den mat som behövs under helgen, i respektive stuga. Fullt utrustat kök finns i varje stuga.

På lördagskvällen brukar vi äta en gemensam middag på Hyttan Kök & Bar. I år erbjuder Säfsen:

Medelhavsinspirerad grill sharing erbjuder vi er onsdagar och lördagar. 275 kr/pers, 10-14 år 129 kr/pers, 5-9 år 89 kr/pers. Köttbullar och pannkakor finns också om inte hamburgare skulle falla i smaken.

- Grekiska lammspett & kycklingspett
- Tzatziki
- Hummus
- Aubergineröra
- Friterad potatis

Just nu serverar inte Säfsen en allmän buffé, utan man får ut maten bordsvis på en stor tallrik som man får plocka ifrån. De skulle fundera över hur de bäst löser det får vår del, eventuellt får vi i VCK en egen buffé.

Anmälan till middagen görs i samband med anmälan till lägret. **Glöm inte anmäla eventuella allergier!**

Resa

De som kan ställa upp med bil meddelar detta i samband med anmälan. Övriga kommer att portioneras ut i bilar av reseledarna i samråd med bilförarna. Passagerarna betalar för reskostnad till föraren. Avresetid och plats kan variera från bil till bil, men kommer att bli under fredag eftermiddag/kväll. Avståndet från Västerås till Säfsen är 17 mil och det tar ca. 2,5 timme att köra.

Teknikbana & BMX bana

I närheten av stugorna finns en nybyggd teknikbana och en BMX bana för de som har energi kvar i benen. Hjälms är obligatorisk i banorna då lägret är en VCK-aktivitet.

Mera info

För den i familjen som ev. inte vill cykla men ändå vill följa med så erbjuder Säfsen andra härliga aktiviteter tex vandring, spa, fiske och vildmarkslekplats mm.

Vi önskar också få hjälp med grillningen på lördagen. De vuxna som inte är med och cyklar får gärna anmäla sig till detta!

Mer detaljerad info kommer efter sista anmälningdag. Generell information om Säfsen finns här: www.safsens.se.

Karta

Karta med några platser som är bra att känna till finns här:

<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=z4gNQY-Xmzog.kEzySKN0wLkw>

Anmälan

Anmälan och eventuella frågor till Åsa Wallinder, e-post: lopargatan73.vasteras@bahnhof.se
Vi behöver er anmälan **senast söndag 2019-09-13** då stugbokningen skall bekräftas.

Vad ska med i anmälan:

- Namn på deltagare
- Ålder på barnen; 7 år, 14 år osv (behövs för buffén lördag kväll)
- Allergier (både mat och stuga)
- Om du har bil, och kan ta med någon i den
- Om du kan hjälpa till med korvgrillning på lördagen