

## Cykelfolket i Ikast Atletik og Motion

Så skal vi have en sensommertur ikke til Harzen eller Belgien men til Ebeltoft, i første weekend i September (4-5-6 sept) .

Turen vil være som cykel, hygge, cykel, spise, væske sove og så hygge igen.

Der vil blive overnatning med videre i vores sommerhus på Ildervej 5, i senge, luftmadras på gulvet, i en camplet eller! Leje af et nabo hus.

Det er helt frivilligt hvordan du kommer til Ebeltoft, men hvis du tager bilen i stedet for cykel så vil det være dejligt hvis der er plads til en ekstra mand hjemad, hvilket aftales når vi er kommet helt tæt på.

Pris: alt efter niveau og forbrug.

Fredag 120KM, Race 30km/t (lang hold tempo).

Lørdag 40-80km, Race 27-30km/t rundt i Mols "bjerge", tilpasset tempo til deltagerne.

Søndag en tur ca. 40km inden frokost rengøring og hjemtransport, som du selv arrangerer.

Fredag den 4.sept kl 1500 vil der være afgang fra klubben på cykel, turen går over – Kragelund, Grauballe, Gjern, Hammel , Pøt Mølle, Hadsten (70km) hvor der er pause – Kaffe, vand og brød. – Videre fra Hadsten efter ca. 20min til Hadbjerg, Halling, Hornslet, Rodskov, Følle strand, Kalø, Femmøller og Ebeltoft.

Fredag aften kører vi Pizza og væske ned.

Lørdag, fælles improviseret morgenmad.

Lørdag middag indtages på turen midt i Mols bjerge (tæt ved Agri)

Lørdag aften, vi hjælpes ad med at Grille – skære salat og stege bøffen og åbne en flaske.

Tilmeldingsfrist onsdag 19/8 og kun ca 20mand/kvinder.

Ugen før vil der blive mulighed for at få en taske bragt til Ebeltoft efter aftale.

Dem som ikke vil cykle til Ebeltoft kan møde op i Ebeltoft kl. 19 (i bil ca 1t 30min).

Med Venlig Hilsen

Per Engholm Poulsen

Tlf 29667262