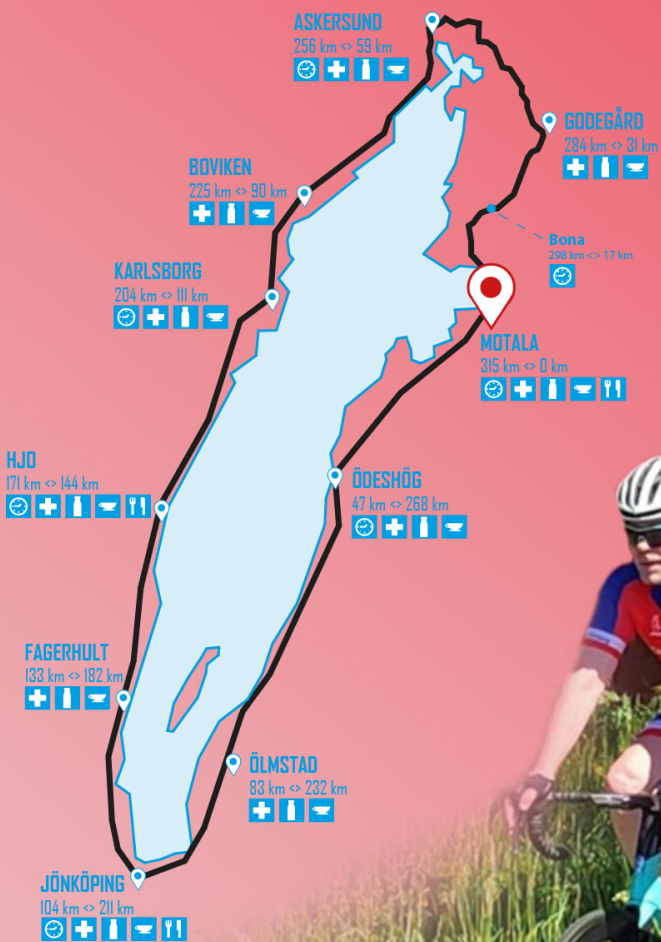


Cykla Vätternrundan 2023 med CK Wano

Informationsmöte 11 oktober 2022 Folketshus





VÄTTERNRUNDAN 315 KM

16-17 juni | Världens största
motionscykelutmaning!

CK WANO

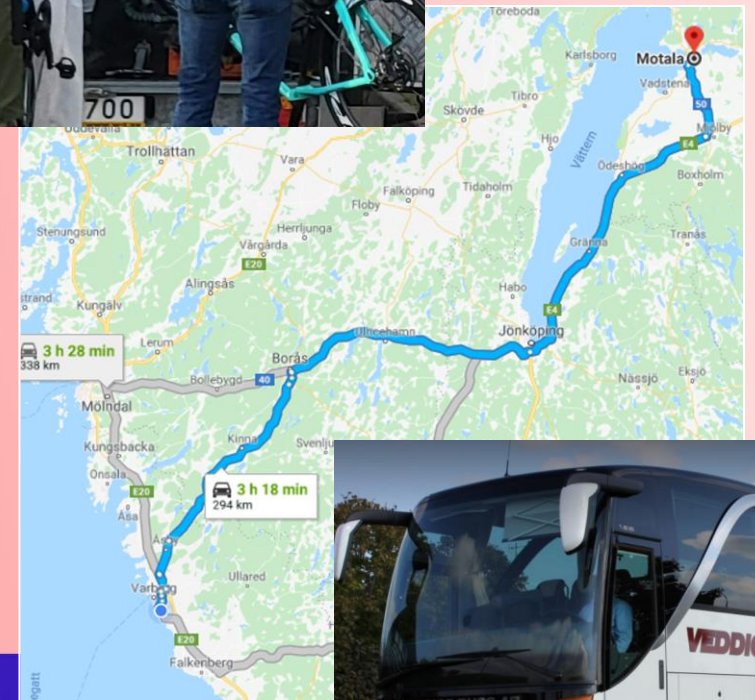
VARBERG

**Ny bansträckning
från och med 2021.
1,5 mil längre
än förut.
Förr 300 km
Nu 315 km**

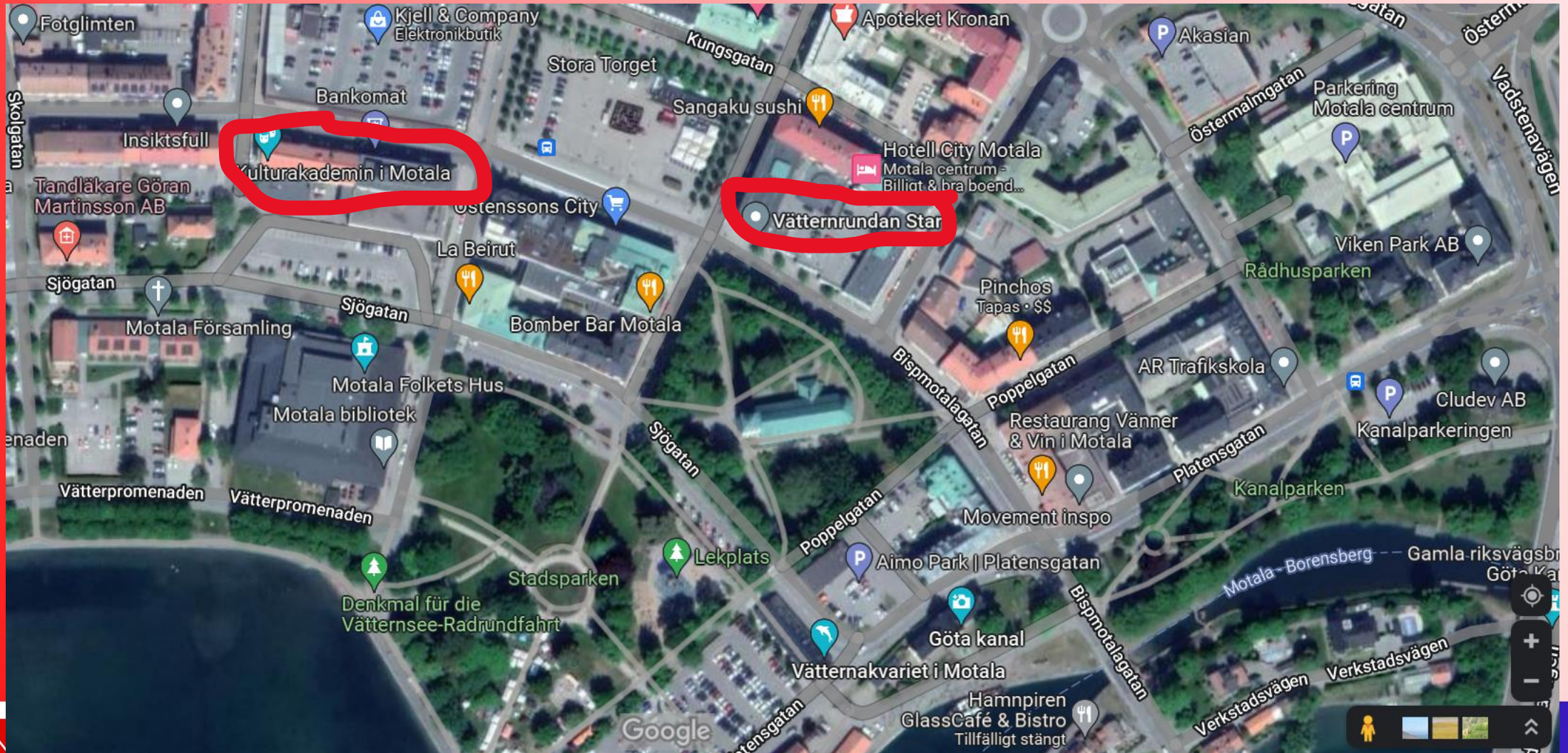


**Varför skall man
cykla Vättern 315 km med
CK Wano**

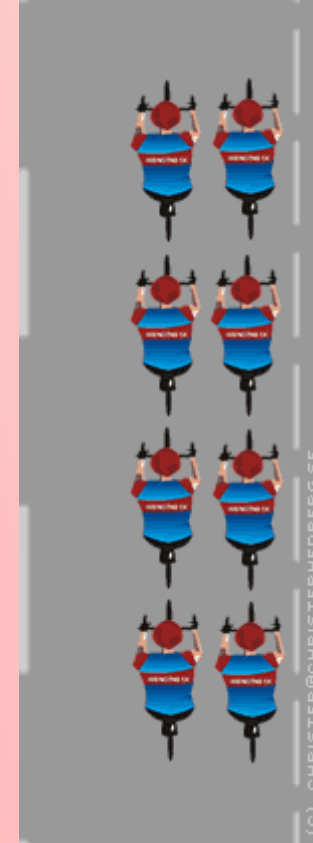
Bussen



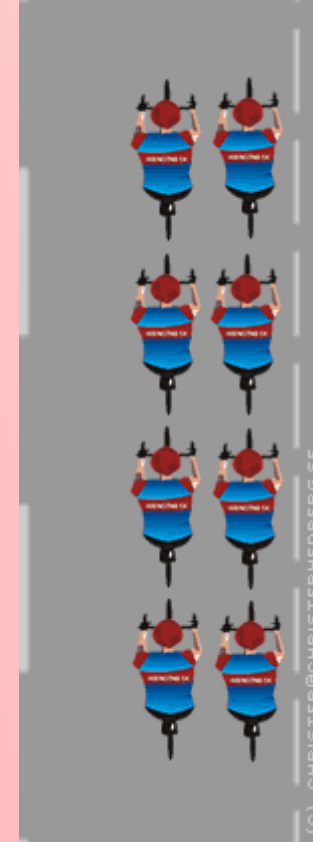
Boende - Kulturakademin



Klungcykling



Introcykling för de som aldrig cyklat klunga.



FÖRELÄSNINGAR



VINTERSPINNING 75 min

Start vecka 44 . 1/11 På Actic Friskvågen Kl: 19.00
fram till vecka 12. 2023

Dvs 8 pass på hösten och 11 pass på våren.
Veckodag Tisdagar.



TREADMILLS
BIKES
ELLIPTICALS
ROWERS & ERGS
CLIMBERS & STEPPERS
ACCESSORIES

WORKOUT SMARTER



BODY BIKE®

INDOOR CYCLING
APP 2.0

NEW ACHIEVEMENTS
COLOUR THEMES
WORKOUT HISTORY
HERO & CLUB 100 STATUS

BODY BIKE SMART+

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Bokning sker
via appen
"BokaMera"



CKWANO

VARBERG

VINTERSPINNING

Endast 2 platser
kvar. Och glöm
inte boka av dig
om du inte kommer.



MEK TILLFÄLLEN

- Byte av slang
- Växeltjustering
- Sittställning
- Cykelskötsel



CK BURE
Halmstad

Hallandsloppet



CK WANO

VARBERG

LAHOLMSLÄGRET





Dags att boka Mallorca 2023

08 SEP 2022 11:59

Intresseanmälan att CYKLA PÅ MALLORCA VÅREN 2023 med CK Wano

Skapad: 08 SEP 2022 11:59

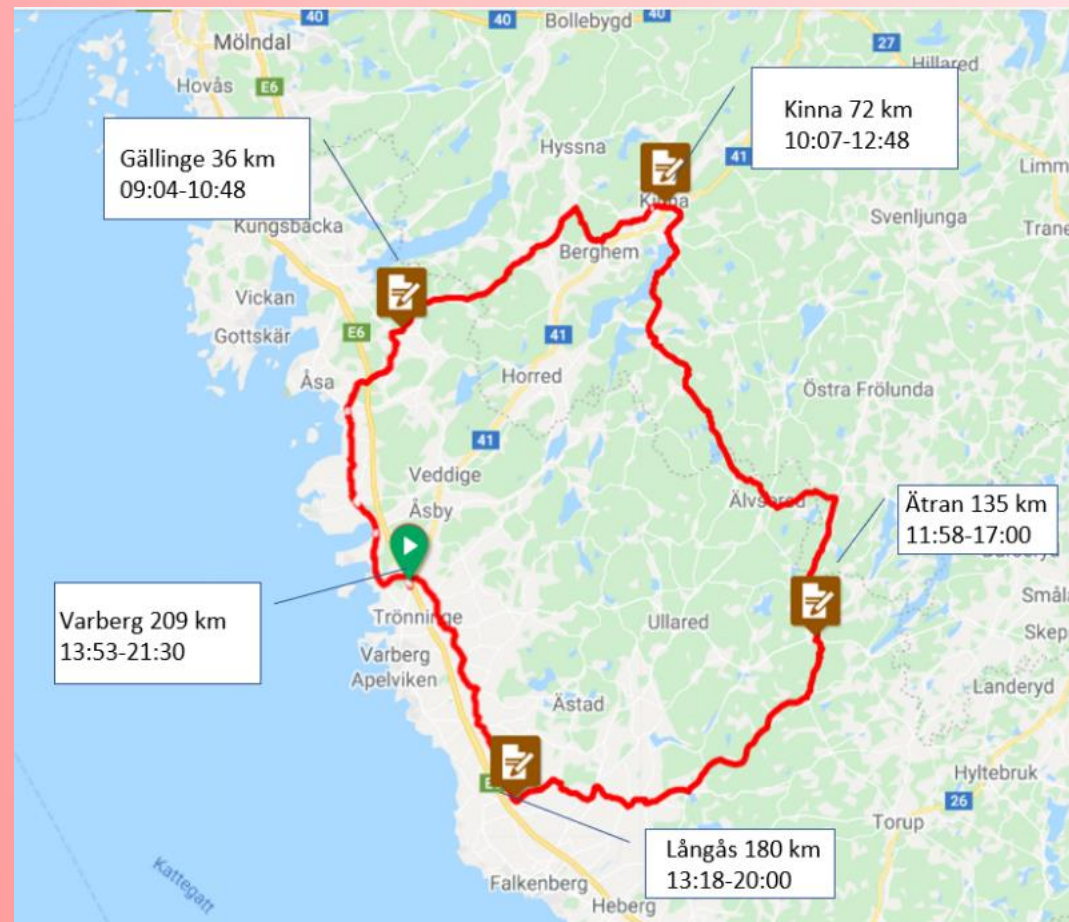


Den 10 april (Annandagpåsk) – 25 april i 15 dagar tänker ett gäng Wanomotionärer, att tillsammans med tiotusentals andra cykelmotionärer, ägna sig åt cykelträning och socialt umgänge på Mallorca. Du som tycker att det här verkar intressant är välkommen att hänga på. Kostnad 2022 var : c:a 7 500 kr exkl. cykelhyra. Räkna med att 2023 kan priserna ha gått upp.

CK WANO

VARBERG

2022 startade CK Wano Randonne - cykling



Vad är Randonne-cykling?

Randonne är en form av organiserad långtur på cykel. Man cyklar en förutbestämd sträcka inom en viss tidsgräns. Varje cyklist ansvarar för sig, men det är fullt tillåtet och vanligt att göra sällskap med andra deltagare.

Information

BRM lopp Varberg

[BRM600 Smygehuk](#)

[BRM 400 Ängelholm CW](#)

[BRM300 Hallandsåsen](#)

[BRM200 Öster CW](#)

[BRM200 Falkenberg CW](#)

[Deltagande](#)

[BRM regler](#)

Anmälan

[BRM lopp Sverige](#)

[Flèche Nordique](#)

[Kontakt](#)

[Bilder](#)

BRM lopp Varberg

Här är datum samt länkar till loppen 2022 i Varberg.

Datum	200 km	300 km	400 km	600 km
2022-04-09	BRM 200 Falkenberg CW	X	X	X
2022-04-18	BRM 200 Öster CW	X	X	X
2022-05-07	BRM 200 Falkenberg CW	BRM 300 Hallandsåsen CW	X	X
2022-05-21	BRM 200 Öster CW	BRM 300 Hallandsåsen CW	BRM 400 Ängelholm CW	X
2022-06-11	X	BRM 300 Hallandsåsen CW	X	X
2022-06-18	X	X	X	BRM 600 Smygehuk

INFORMATION - facebook

CK Wano
@ckwano1

Sida Inkorg 21 Bokningar 5 Aviseringar 6 Statistik Publiceringsverktyg Inställningar Hjälp

CKWANO
VARBERG

Gillar Följer Dela ... Boka nu

Skapa Post Fotoalbum Livevideo

Skriv ett inlägg ...

4,8 4,8 av 5 - Baserat på 22 personers åsikt

Chatt (69)

CKWANO

VARBERG

Förutsättningar för att cykla med CK Wano på Vättern

- Medlem i CK Wano 400kr (www.ckwano.se)
Skaffar man medlemskap nu så gäller det hela 2023.
- Innerhar ett FB-konto. För det är där all info ligger löpande.
Sök på Facebook @ckwano1
- CK Wano kläder.
- Obligatoriska träningar.
- Uppstartsmöte till våren.
- Att man i mån av möjlighet är behjälplig några timmar då klubben håller sitt årliga cykel-lopp "Varbergs SommarGiro"
29 juli 2023

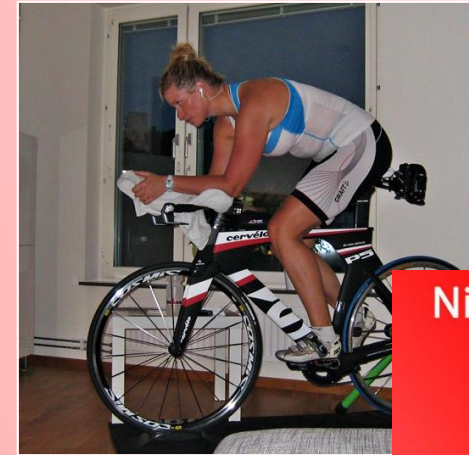
TRÄNING

Vinter

- Spinning
- Trainer / Zwift
- VinterCrosscykel

Vår, sommar

- Obligatoriska Vätternpass
- Hallandsloppet
- Laholmslägret
- BRM - lopp
- Ordinarie Wanoträningar
Onsdagar och Söndagar



Ni har väl inte missat
CK Wanos
Zwift-träningar
på onsdagar



TRÄNING

Det handlar mycket om att få mil i benen.



RÖD GRUPP
31 Km/h

GUL GRUPP
29 Km/h

GRÖN GRUPP
26 Km/h

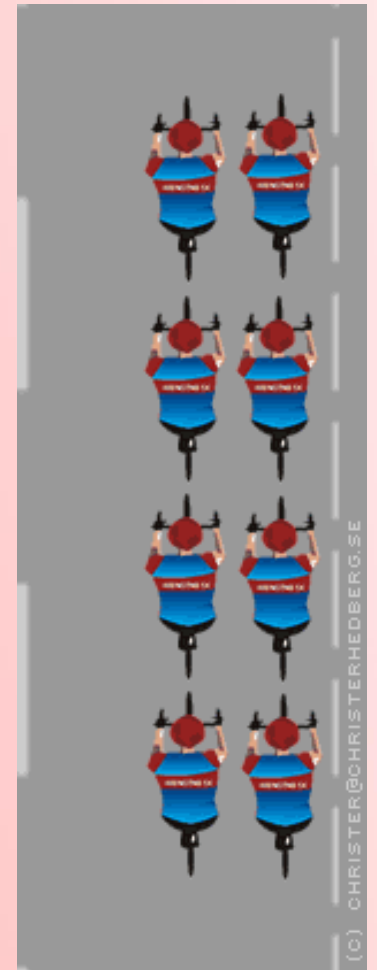
BLÅ GRUPP
23 Km/h

INTRO GRUPP

BORG - SKALAN



20 max
19 extremt ansträngande
18
17 mycket ansträngande
16
15 ansträngande
14
13 något ansträngande
12
11 lätt





I Wano hjälper vi alltid till och väntar vid pungkeringar.

Så även på Vätternrundan ●

**Vi har inför 2023 tagit bort
SUB-grupper på Vättern i Wano.**

Förut har vi haft i Wano vid Vättern:

SUB 9.30

SUB 10

SUB 11

SUB 12

Inför 2023 tänker vi oss två stycken fartgrupper

GUL GRUPP
29 Km/h

En gul grupp

Snittfart 29 – 31

GRÖN GRUPP
26 Km/h

En Grön grupp

Snittfart 25 – 28

GUL GRUPP
29 Km/h

En gul grupp

Snittfart 29 – 31

Denna gruppen har som mål att:

- Cykla i snitt 29 – 31 km/h.
- Att alla i gruppen kommer i mål tillsammans.
- Gå in på mindre antal depåer än de 10 som finns tillgängliga.
- Vi kommer ej gå in på varm-matsdepåerna i Jönköping el. Hjo.
- Kräva att man är med på ett antal ordinarie Vätternträningar under våren.
- Vi kommer att stanna och hjälpa till vid alla punkteringar.
- Vi vill att alla som är med i gruppen tar ansvar för sin träning och respekterar att det kommer medvetet att gå lite snabbare och därav kräver sina mil i benen. Minst 150 mil helst 200 för att kunna hålla farten uppe under Vätternrundan.
- Så tipset är att ha koll på sin träning och veta hur många mil man får ihop under våren.

GRÖN GRUPP
26 Km/h

En Grön grupp

Snittfart 25 – 28

Denna gruppen har som mål att:

- Cykla i snitt 25 – 28 km/h.
- Att alla i gruppen kommer i mål tillsammans.
- Gå in på fler depåer än den gula gruppen.
- Kräva att man är med på ett antal ordinarie Vätterträningar under våren.
- Vi kommer att stanna och hjälpa till vid alla punkteringar.
- Vi vill att alla som är med i gruppen tar ansvar för sin träning och respekterar att det kommer att behövas några mils träning för att klara att hålla denna snittfarten i 315 km.
- Man bör få ihop minst 100 mil under våren för att klara detta.
- Så tipset är att ha koll på sin träning och veta hur många mil man får ihop under våren.

Inom det närmaste kommer vi att informera hur vi lägger upp träningen mer specifikt.

Även vilka som kommer att leda de olika grupperna.

Så håll utkik på vår FB-sida för mer information.

Men det viktigaste just nu är att gå in och anmäla sig på www.vatternrundan.se

Och vid några frågor så kontakta:

Andreas Thulin på mail:

Andreas.ckwano@gmail.com

Eller telefon:

0761710889