



## Uppsala Löparklubbs klubbresa 2024 går till Tirana i Albanien.

**Tid: 18 – 21 oktober. Tävlingsarna är söndag den 20 oktober. Helmara / halvmaran och 10 km.**

<https://tiranamarathon.com/en/>

Det ser ut att vara en väldigt trevlig bana. Den går fram och tillbaka på gator. Man möter löpare.

Marathonet springs 2 varv och halvmaran 1 varv. 10 km är en delvis egen runda

De sista 5 km på varje varv, och på 10 km springs runt en konstgjord sjö. Jag har efter idogt sökande på nätet lyckats hitta en banprofil för marathonet. Halvmaran kan ni tänka er halva denna profil. <https://www.plotaroute.com/routeprofile/2014600>

Den ser minst sagt spännande ut. Mellan lägsta och högsta punkten är det ca 30 meter

Start och mål är på Skanderbegtorget. Starten går klockan 09:00.

Enligt information är maxtiden på marathon 5:30, men jag har sett i resultatlista att det gått i mål folk på mellan 6 – 7 timmar. Så trots allt kanske det blir maran för mig. :-)

Det är fantastiska prispengar i både herr och damklasserna för 1-2-3. Ettan får 5.000 EUR. Det är väl inte omöjligt att vi har någon i klubben som skulle kunna hämta hem något. (?)

Program: I dagsläget har jag inga flygtider. Orsak se nedan. Men vi åker troligen från Arlanda vid ca 06:30 på fredagen. Troligen mellanlandar vi i Wien, och kommer till Tirana vid lunchtid.

Vi tar flygbussen in till Skanderbetorget, där har vi ca 1 km att gå till hotelet, **Artistic Tirana Blloku** <https://hotel-in-tirana.com/>. Jag har bokat 9 rum tänkt som dubbelrum. Men 2 av rummen kan ta 2 personer till. Om vi blir fler får jag försöka fixa det.

På eftermiddagen kan vi gå runt i stan eller något. I närheten av hotelet finns flera mikrobryggerier om jag har sett rätt.

Genom Tirana rinner ett vattendrag, Lana, vi bor på sydsidan. Strax på andra sidan finns ett område som heter Kalaje, Tirana slott. Medeltida slott men bara en mur från den osmanska eran återstår. Nu finns här hantverksbutiker och matställen. Hit hade jag eventuellt tänkt att jag skulle hitta en restaurang till oss till kvällen.



På lördag förmiddag hade jag tänkt att vi ska ta kabinbanan Daijke express upp till Dijkeberget. Här har man en fantastisk utsikt. Det finns en restaurang där vi kan äta lunch.

På kvällen kan man själv kanske hitta lämplig restaurang att ladda upp i inför loppet.

Söndag är det framförallt loppet som gäller.

På kvällen tycker jag att vi ska gå ut och festa ytterligare ett förhoppningsvis ”väl” genomfört lopp.

Jag hade tänkt att vi skulle gå på en genuin Albansk restaurang. Oda <https://odarestaurant.al/>.

Återresan tror jag kommer att på börjas runt lunch på måndagen. Troligen åter på Arlanda vid ca 19:00

**Vad kommer då den här resan att kosta?** Vi har sagt att den inte kommer att kosta över 5.000:-.

Vi har inte bokat något flyg ännu, för att inte drabbas av extra avgifter för att vi måst avboka. Utan när vi vet antalet deltagare bokar vi flyg. Troligen kommer flyget att kosta drygt 4.000:-

Hotelet koster med nuvarande kurs 750:- per person. Vi har platser för 20 personer, men kan kanske utöka om det behövs.

Anmälningsavgiften till loppet kostar 15:- EUR oberoende av distans.

Eventuella icke medlemmar får betala fullt pris (max 5.000:-)

Klubben står för avgiften till lopp, för medlemmar .

Klubben lämnar ett resebidrag på 500:- för de medlemmar som gjort en insats för klubben under året.

Anmälan görs genom att skicka ett mejl till klubben ([uppsalaloparklubb@gmail.com](mailto:uppsalaloparklubb@gmail.com)), varefter man får en uppmaning att betala en anmälningsavgift på 1.000:-. Därefter är man anmäld när det är betalt. Ange vilken distans ni vill springa, eller om ni inte är säkert på vilken ni ska satsa på kan ni senast 30 juli anmäla det till mig.

**Senaste dag för att anmäla sig till resan är 17 maj.**

Slutbetalningen får ni sedan en uppmaning att göra senast 26 augusti. (så hinner Ni få lön)

Observera att när ni betalat anmälningsavgiften godkänner ni att ni är förpliktiga att betala slutsumman på uppmaning. Ni kan dock ha eget avbeställningsskydd. Ni kan också ordna med att någon annan övertar er bokning.

Ni som varit med tidigare vet att det som jag skrivit här som program inte alltid håller. Efter hand brukar det dyka upp saker vi kan göra eller restauranger vi kan gå till.

För frågor eller funderingar kontakta Gunnar: [Gunnar.ontherun@gmail.com](mailto:Gunnar.ontherun@gmail.com) 07620079