



Program Miljøsamling 2016

Sykkelfrelst ungdom 12-18år fra nybegynner til erfaren i alle grener!

Klokkeslett	Fredag	Lørdag	Søndag
0730		Frokost	Frokost
0800			Rydde rom
0900		Aktivtetsøkt 1	Aktivtetsøkt
		Teambuilding	Teambuilding
1100		Utendørs aktivitet 2t	Utendørs aktivitet 3t
1200		Lunsj	
1300		Anti-doping – 45min Olympiatoppen Agder	Lunsj
1400		Utvikling MTB – 45min «Utvikling av ungdom fra nasjonalt til internasjonalt nivå i terrengsykling» Landslagssjef terreng Eddy Knudsen Storsæter	Rydde opp / vaske.
1500		Kosthold – 45min «Sunt og balansert kosthold for idrettsungdom» Morten Mørland, Sparebanken Sør	
1600		Aktivtetsøkt 2	
1700		Teambuilding Innendørs aktivitet 1.5t	
1800	Innskriving	Middag	
1900	Varm kveldsmat	Sosialt samvær!	
1930	Terje ønsker velkommen!	«Valget å bli kommisær og engasjement i NCF's ungdomsutvalg» Vegard Gimre, Sola CK	
2000	«Min utvikling fra ungdom til proff» UCI proff landevei Fridtjof Røinås	Premie utdeling Region Cup 2016 Sosialt samvær!	
2230	God natt!	God natt!	