

MORGENDAGENS HELTER

SAMLING I REGION SØR
9.-11. JUNI 2017



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER



Norges Cykleforbund

INVITASJON

MORGENDAGENS HELTER

SAMLING I REGION SØR 9.-11. JUNI 2017

Norges Cykleforbund, Statoil Morgendagens Helter og Region Sør inviterer for første gang til «Morgendagens Helter samling» for alle utøvere i alderen 14-20 år, innenfor landevei og terreng samt trenere i Region Sør.

Max antall 50 stk, først til Mølla.

Statoil Morgendagens Helter har fokus på talentutvikling og har nylig innledet et treårig samarbeid med Norge Cykleforbund rundt talentsatsning.

I den anledning skal vi ha sterkere fokus på regionene, hvor vi ønsker å inspirere unge ryttere til å satse mer og bli enda sterkere syklister.

Thor Hushovd er ambassadør for Statoil Morgendagens Helters sykkelsatsning og vil være tilstede på deler av samlingen, han vil blant annet holde foredrag sammen med TV2's sykkel ekspert Mads Kaggestad og bli med rytterne på en økt.

BOSTED:

Scandic Stavanger Forus, Bjødnabeen 2, Stavanger Vei beskrivelse

Vi ønsker at alle som deltar også overnatter, dette for å skape en bra sosial ramme.

Vi bor i dobbeltrom, Innsjekk innen kl. 17:00 fredag - utsjekk søndag kl. 14:00.

PRIS:

Egenandel for samlingen (rom og mat i to netter) er kr. 500,- pr person.

TRANSPORT:

Reise dekkes og ordnes av hver enkelt deltaker.

PÅMELDING:

Alle melder seg på via EQ- timing, Link til påmelding. - <https://signup.eqtiming.no/?Event=regionsor>,

Frist for påmelding 1 Juni 2017

Betaling ved påmelding

NB! Påmeldingsbeløpet blir ikke refundert ved avmelding etter 1 juni PS! Bruk egen reiseforsikring ved avmelding.

TRENERE/INSTRUKTØRER:

Instruktør fra Regionen og trenere fra lokale klubber. En landslagsleder kommer også være tilstede en av dagene.

UTSTYR:

Landeveis sykkel og MTB (for de som skal kjøre Ungdommens Nordsjøritt).

PROGRAM

Fredag 9. juni

- 17:00 Oppmøte
- 18:00 - 19:00 Inspirasjonsforedrag med Thor Hushovd og Mads Kaggestad.
- 19:00 - 20:30 Spurttrening med Thor Hushovd
- 20:30 - 21:15 Middagsbuffet

Lørdag 10. juni

- 07:00 Frokost
- 08:00 Avgang til Orre
- 08:45 Oppvarming 30min
- 09:30 - 10:45 Ungdommens Nordsjøritt 30km starter kl. 09:30 fra Orre *
*Deltakelse i Nordsjøritt for dem som meldt seg på dit (Påmelding til dette må skje separat på egen regning).
- 08:30 - 10:00 Sykkeløkt: Bakkesykling og se innspurten på Ungdommens Nordsjøritt fra 10:15
- 10:30 - 11:30 Matpakkelunsj/Mattelt Nordsjørittet
- 12:30 - 13:30 Foredrag treningslære med Carl Erik Pedersen fra NCF.
- 13:30 - 14:00 Pause
- 14:00 - 15:00 Teambuilding
- 15:00 - 16:00 Mot /antidoping foredrag.
- 18:00 - 19:00 Middagsbuffet
- 19:00 - 21:00 Sosial aktivitet

Søndag 11. juni

- 07:30 Frokost
- 09:00 - 11:30 Sykkeløkt; Tempo/Lagtempo i teori og praksis med May Britt Våland og Morten Hegreberg
- 12:00 Matpakkelunsj
- 12:30 - 13:30 Foredrag om ernæring med Morten Mørland Olympiatoppen.
- 14:00 Avreise

Sportslig hilsen

Norges Cykleforbund Region Sør & Statoil Morgendagens Helter