

Invitasjon til regions-landeveissamling for Jenter 13-18år

Region Sør ønsker å invitere alle jenter med NCF sykkellisens til landeveissamling 10-13 august.

Hovedmålet med samling er å samle jentene i Agder og Rogaland fylkene for en motiverende og lærerik samling. Vi ønsker å vise hvor kjekk sykkelporten kan være og hva den kan bidra ungdommen med fra konkurranse idrett og mosjons idrett, til videreutvikling som person for videreutdanning og arbeidslivet.

Vi har lagt samling i forlengelse av Ungdoms Mesterskap arrangert av Sandnes Sykleklubb for å stimulere til deltakelse på rittet og på samling.

Samlingen er åpen for jenter konkurranse alder 13-18år i inneværende sesong 2014. Samlingen vil innebære landeveissykkel grenen og alle utøvere må ha med landeveissykkel, men kan ha BMX og Terrensykkel som sin favorittgren!

Påmelding: Bindende innen 21 juli, 2014
Send påmelding til: maybrittrocks@gmail.com
med kopi til birgers61@hotmail.com

Reise til og fra samling arrangeres av ryttere og deres klubber.

Fremmøte; Havdur IL klubbhus Søndag 10 august kl. 1500-1700
Adresse; Eikebergvegen 11, 4054 Tjelta

Utstyr: Landeveissykkel med treningshjul
Husk: reserve slange og pumpe
Treningsstøy for sykkel og løpesko og gym tøy utendørs
2 drikkeflasker til sykkel
Liggeunderlag/luftmadrass og sovepose m/pute
Vanlig tøy og toalettsaker med håndkle

Hovedleder for samling og kontaktperson:

May Britt Våland
Sportslig ansvarlig
Region Sør
Mobil: 960 19 409
Email: maybrittrocks@gmail.com

Region Sør 2014 Jentesamling landevei K13-18år (Født 2001-1996)

	10 august	11 august	12 august	13 august	
Klokkeslett	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	
07:00:00	Ungdomsmesterskap på Sandnes	Morgen gymnastikk	Morgen gymnastikk	Morgen gymnastikk	
07:30:00		Frokost	Frokost	Frokost	
08:00:00					
08:30:00		Info om dagens plan	Info om dagens plan	Info om dagens plan	
09:00:00		Klargjør til trening	Klargjør til trening	Klargjør til trening	
09:30:00		Treningsøkt Teknisk trening Ferdighets trening	Treningsøkt Lagtempo og tempo. Avsluttes med 5km handikap tempo.	Treningsøkt Langtur 2t og 3t med fokus på styring av intensitet / bakke teknikk / lange flasker fra vei og bil ⌘	
10:00:00					
10:30:00					
11:00:00					
11:30:00					
12:00:00					
12:30:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	
13:00:00					
13:30:00		Fritid	Fritid	Samling oppsummering	
14:00:00					
14:30:00	Klargjør til trening	Klargjør til trening	Hjemreise		
15:00:00					
15:30:00	Innskriving Sosialt samvær	Treningsøkt Lett sykling – fokus ligge på hjul. 1.5t	Treningsøkt Teknisk trening – Spurt/Svinger/Bremsing Avsluttes m/gatesprint		
16:00:00					
16:30:00					
17:00:00					
17:30:00					
18:00:00	Middag	Middag	Middag		
18:30:00					
19:00:00	Tema kveld Ønske velkommen - Agenda og mål for samling. Sosialt samvær - leker/konkurranser	Tema kveld Oppsummere dagen. Sykkelsporten fra A - Å Sosialt samvær	Tema kveld Oppsummere dagen. Innslag sykkel mekke kurs Sosialt samvær		
19:30:00					
20:00:00					
20:30:00					
21:00:00					
21:30:00					
22:00:00	Slukk lysene! God Natt!				

⌘ langing av flasker fra bil vil kun forekomme for aktuelle jenter i K16-18år pga sikkerhet.