



Norges Cykleforbund

TILMELDT:
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND

UTTAKSBREV

Rud, 25.08.2015

Ritt: Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche

Dato: 02.09.2015-07.09.2015

Ryttere:

Syklist	Klubb/team	Krets/Region
Ingrid Lorvik	CK Victoria	Region Midt
Miriam Bjørnsrud	Raumer Rytter SK	Region Øst
Hildegunn Hovdenak	Neset CK	Region Midt
Vibeke Dybwad	CK Victoria	Region Midt
Stine Borgli	Bryne CK	Region Sør
Thrud Natholmen	Økern CK	Region Øst

Leder: Carl Erik Pedersen

Reise: Blir tilsendt i separat e-post, men avreise blir tirsdag den 01.september og hjemreise tirsdag den 8. september

Losji: Ranch Davaine, St Alban - Auriolles

Utstyr: Det kreves at utstyr er i orden før avreise, Det anbefales en helsjekk/service av sykkel sammen fagmann tett oppunder avreise. Dersom landslagsmekaniker mener utstyr bør skiftes ut før start vil det bli gjort til veiledende pris samt ordinær timebetaling for mekaniker. Gir-øre: Alle som har utskiftbart gir-øre må ta med reserve. OBS! **Merk alt utstyr med navn!!**

Ta med:

- Pass
- Lisens
- E111 helsetrygdekort, (søkes på <https://tjenester.nav.no/helsetrygdkort/forside.do>)
- Reiseforsikring (kopi skannes og sendes til hans.falk@sykling.no)
- **NB! MYK SYKKELBAG PÅ FLYET MÅ BENYTTES!** (pga videre transport og plass i biler. Kofferter tar for mye plass i bil)
- Vaskepose
- **Fritaks brev** hvis du bruker medisin som er klassifisert som doping (har du spørsmål om dette, kontakt Hans med en gang)
- Bag, ikke noen store harde kofferter
- Hjelm og sykkelskor pakkes i håndbagasjen
- Ekstra gir øre

Bekledning: Dere vil få tildelt:

2 Sykkelbukser, 2 korte trøyer, vest, tempodrakt, 2 par sokker. Til vanlig bruk; 1 piquetrøye. 1 T-shirt og 1 genser. Dette tøyet brukes stort sett under hele oppholdet. Ta med øvrig tøy etter behov, eks regnjakke, hansker osv.



Norges Cykleforbund

TILMELDT:
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND

Reiseforsikring: NCF har ikke tegnet reiseforsikring for utøveren, dette må dere passe på å gjøre selv.

Forsikring/Erstatning:

NCF anbefaler at **rytterne/rytternes klubber tegner egen sykkelforsikring**. NCF erstatter i utgangspunktet ikke totalhavari av sykkel (eks. ramme/gaffel mm), men i de tilfeller der rytteren har egen sykkelforsikring dekker NCF egenandelen.

NCF erstatter standard bruksutstyr, så som felger, dekk osv. når skaden er oppstått i konkurranser.

Skader skal først attesteres av ansvarlig leder/trener, og deretter rapporteres til NCFs administrasjon før eventuelle reparasjoner foretas.

Dersom skaden er oppstått under flytransport må skaden straks rapporteres til flyselskapet, og kvittering skal mottas.

Det anbefales også at den enkelte rytter og leder tegner utvidet reise-/ulykkesforsikring.

Rittinfo:

www.tcfia.org

Sportslig hilsen
Norges Cykleforbund

Hans Falk
Sportssjef

Carl Erik Pedersen
Landslagssjef Kvinner landevei