



Norges Cykleforbund

## NCF Region Øst/NCF Region Sør

### Banesamling - Vår Energi Arena Sola, 10.-12. mars 2023

NCF Region Øst og NCF Region Sør inviterer til banesamling på velodromen i Sola Arena. Målet med samlingen er å ta baneakkreditering for å trene og sykle ritt på velodromene på Sola og i Asker når den er klar. Asker-velodromen forventes ferdig mot slutten av 2023/starten av 2024.

Samlingen er åpen for alle medlemmer i klubbene i Region Øst og Region Sør fra 17 år og eldre. Yngre ryttere (15-16 år) med tilstrekkelig erfaring kan spørre om å få bli med. Samlingene er for først og fremst for nybegynnere på bane, men alle må ha erfaring med å sykle i grupper/felt fra landevei eller terreng. Maks antall deltagere er satt til 16.

Vår Energi Arena Sola vil sette opp banekursene «Introkurs» og «Banekort for aktive syklister, A1» på fredag. Søndag arrangeres kurset «Konkurrans-akkreditering, A2» som alle trenger for å sykle konkurranser på banen i Norge. Alle må ha baneakkreditering for å kunne sykle på banen og delta på banekonkurranser. For mer info: [Bane-akkreditering for aktive syklister - \(sola-arena.no\)](https://www.sola-arena.no)

Lørdag blir det organisert banetrening for alle. Det vil bli gjennomført 2 økter. Anders Oddli, flerfoldig Norgesmester på bane vil være instruktør/trener.

Påmelding i EQTiming. Egenandel kr 1500 (+ hotell og reise).

Samlingen inkluderer:

- Akkrediteringskurs (Intro + A1) fredag
- Konkurrans-akkreditering (A2) søndag
- 4 timers organisert banetrening (i 2 økter) med Anders Oddli
- Middag fredag og lunsj på banen lørdag og søndag
- Leie av banesykkel for de som trenger det (det er ikke tillatt med landeveissykler på velodromen pga. sikkerhet).

Overnatting:

- Hotell inkl. frokost på Quality Airport Hotel Stavanger
  - o Enkeltrom (kr 1840 for 2 netter)
  - o Dele dobbeltrom (kr 1140 for 2 netter, pr pers.)
    - Du må selv avtale romkamerat

Reise/Transport:

- Reise til/fra samlingen må ordnes av hver enkelt inkl. evt. transport mellom Stavanger lufthavn og Sola Arena (lokalbuss/taxi).
- Lokaltransport mellom Sola Arena og hotell vil bli organisert.

Påmelding:

- Gjøres i EQTiming
- Påmeldingsfrist: søndag 19.2 kl. 23:59.

Kontaktinfo:

Terje Johnsen, tlf.: 934 84 777, [terjegrut@gmail.com](mailto:terjegrut@gmail.com)  
Eystein Westgaard, tlf.: 918 50 044, [eywe@online.no](mailto:eywe@online.no)



Norges Cykleforbund

## Foreløpig program (endringen kan komme):

Merk at det ikke vil være mulig å trene på banen samtidig som kursene pågår fredag og søndag.

### FREDAG 10.3

<b>1700</b>	<b>Oppmøte Vår Energi Arena Sola</b>
1700	Pizza
<b>1800-2000</b>	<b>Banekurs «Introkurs» + «Banekort for aktive syklister, A1»</b>
2030	Innsjekking Hotell, Quality Airport Hotel Stavanger

### LØRDAG 11.3

0730-0830	Frokost
0830	Avreise velodrom
<b>0900-1100</b>	<b>Banetrening</b>
1130-1230	Lunsj, velodrom
<b>1600-1800</b>	<b>Banetrening</b>

### SØNDAG 12.3

0730-0830	Frokost
0830	Avreise velodrom
<b>0900-1100</b>	<b>Banekurs «Konkurransse-akkreditering, A2»</b>
1100-1200	Lunsj
<b>1200</b>	<b>Samling slutt</b>