



Invitasjon til jentesamling 28.-30. mars i Tønsberg

Norges Cykleforbund inviterer alle jenter mellom 14-25 år til jentesamling i Tønsberg fra 28-30 mars 2008. Vårens samling har fokus på trening, treningsplanlegging, teambuilding og mye moro. Alle landeveis-, terrengsykkel og BMX-jenter fra 14 år (født i 1994 eller tidligere) til 25 år inviteres til samlingen.

Målet med helgen er trening, lære å takle nye utfordringer, planlegge treningen, sosialt og mye moro. Samlingen vil også inneholde faglige temaer som treningsplanlegging.

Bosted:

Velotel, Tønsberg.

Oppmøte:

Fredag 28. mars kl 17.00-17.30.

Bespising:

Alle måltider er inkludert i prisen.

Overnatting

Overnatting på senger i sovesal, ta med sengetøy.

Deltageravgift og påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er fredag 21.3.2008. Alle må betale deltageravgift før påmeldingsfristen går ut. Pris: kr 500,- til kontonr 5134 06 06012. Husk å skrive navn på den det betales for.

Send påmelding til: cykle@nif.idrett.no. Påmeldingen må inneholde: navn, alder, klubb, mobil nr til deltaker eller foreldre og hvilken gren (landevei, terreng eller BMX).

Deltakerne må ta med:

- Sovepose
- Treningstøy for trening i all slags vær
- Ta med egne sykkelsko og joggesko
- Sykkeltøy også for kaldt vær og hjelm (alle må sykle med hjelm!)
- Egen sykkel – landevei/ terreng (BMX jenter må ta med terrengsykkel)
- Håndklær
- Regntøy/vindtett jakke for utendørs sykling
- Skovertrekk
- Dekkspaker
- Ulltøy eller varmt tøy
- Dekkspaker
- Ekstra slange og liten pumpe evt. pumpe med gass
- Sykkelbriller
- Vindtette hansker
- Multiverktøy/umbrakonøkkel
- Godt humør og treningsiver

Er det helsemessige forhold arrangørstaben bør vite om. Si i fra på forhånd og gjerne pr e-mail.

Deltakere som ønsker å bli hentet i Tønsberg må melde fra om dette til

henriette.evjen.jansen@nif.idrett.no eller 92 60 58 35 **torsdag 27. mars innen kl 12.00**. Si i fra om sykkelen blir fraktet i sykkelkoffert eller sykkelbag eller ingen av delene.



NORGES CYKLEFORBUND



TILMELDT: UNION CYCLISTE INTERNATIONALE – NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET – NORGES IDRETTSFORBUND

Vel møtt.

Med vennlig hilsen
Norges Cykleforbund

Henriette Evjen-Jansen
Koordinator Jentesamlingen



Program for Jentesamling 28.-30. mars 2008

Fredag

- 17.00-17.30 Fremmøte på Velotel, Tønsberg/Presterød
- 17.00-17.45 Det blir servert enkel brødmat
- 18.00 Foredrag; foredragsholder Steffen Kjærgård
- 19.30 Forberedelser til lørdagsøkter / balansetrening
- 20.30 Middag
- 21.00 Presentasjon av deltakerne
- 22.30 I seng
- 23.00 Ro og lyset blir sløkket

Lørdag

- 08.30 Frokost
- 10.00 Teknikk trening. Felles trening for alle gruppene. Gled dere dette blir gøy!
- 13.00 Lunsj
- 14.00 Langkjøring (landevei, kjøring i felt, tegn og signaler). Terreng gruppen: langkjøring med innlagte momenter.
- 18.00 Middag
- 19.00 Treningsplanlegging
- 21.00 Kveldsmat – Vafler, brødmat og frukt
- 21.30 Underholdning
- 22.30 I seng
- 23.00 Ro og lyset blir sløkket

Søndag

- 08.30 Frokost
- 09.30 Terreng: Langtur med tekniske momenter underveis.
- 13.00 Lunsj
- 14.00 Avslutning av samlingen og strategi for sesongen 2008
- 14.30 Transport til Tønsberg for de som har behov for dette

Treninger

Deltakerne deles i landevei og terreng gruppe. BMX jentene kan velge hvilken gruppe de vil være med i. I tillegg vil vi dele disse gruppene i to. Den ene gruppen sykler raskere enn den andre. Deltakerne som ikke klarer å holde følge kan bytte gruppe eller bli plukket opp av følgebilen. Gruppeinndelingen gjøres fredag ettermiddag og deltakerne kan velge hvilken gruppe de vil være med i. Vi vil prøve at treningsintensiteten blir høy i alle gruppene og at alle holder følge. Treningene skal være av god kvalitet og alle skal få et godt utbytte.

Reise

Fra Torp (flyplass) med buss: Det går flybuss fra Torp til Tønsberg. Rutetider www.vkt.no

Fra Oslo/Gardermoen til Tønsberg med buss/tog:

Ta toget som går til Skien. Gå av i Tønsberg. Deltakerne som kommer med tog/buss til Tønsberg kan bli hentet på togstasjonen (i Tønsberg) eller buss stasjonen hvis ankomsttidspunkt blir gitt på forhånd. Rutetider: www.nsb.no

Fra Tønsberg til Presterødkrysset med buss:

Ta buss nr 116 (Skallevold), 01 (Åsgårdstrand). Gå av på Presterød (et stort lyskryss). Ca 5 min gange til Velotel. Deltakerne kan bli hentet på bussholdeplassen (Presterød) hvis ankomsttidspunkt blir gitt på forhånd. Avgang ca 3-4. ganger pr time. Rutetider www.vkt.no