



Norges Cykleforbund

TILMELDT:
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND

Regionssamling 11-13 November 2010 for region Trøndelag og region Nordland samt Troms

Norges Cykleforbund og Sør-Trøndelag Cyklekrets inviterer til regionssamling på Holtålen Kurs- og øvingssenter, 11-13. November for Sør- og Nord Trøndelag samt Nordland og Troms.

Samlingen er i utgangspunktet åpen for alle utøvere i alderen 14-19 år og alle trenere og ledere med utøvere i denne aldersgruppen, både terreng og landevei. I tillegg kan utøvere i alderen 12-13 og 20-23 år gis plass hvis antallet plasser tillater det.

Hensikten med samlingen er blant annet å gi utøvere/trenere et tilhørighetsforhold til NCF, trene, spre informasjon og kunnskap, inspirere samt at gi ryttere/trenere et nettverk på tvers av klubbene i regionen. Samlingen vil inneholde både faglige deler og trening der et av fokusområdene vil bli lagbyggings aktiviteter.

Utgangspunkt for samlingen og overnatting/måltider vil være på Holtålen Kurs- og øvingssenter <http://www.hkø.no/> **Vi ønsker at alle som deltar også overnatter, dette for å skape en bra sosial ramme.**

Oppmøte vil være fredag kveld kl 18.30 og avslutning søndag etter lunsj klokken 13.30, se preliminært program neden.

Alle klubber med deltagere på samlingen må også ha en trener eller leder tilstede. Har en klubb mange deltagere må vi se oss nødt til å kreve en leder/trener pr 10. utøvere.

Påmelding skjer via sportsadmin se;

<http://www.sykling.no/terminliste/Sider/Terminlistehovedside.aspx?w=CompetitionCalendar&c=CompetitionInfo&d=EventId|274897> innen 3.November. Egenandel for hele samlingen vil bli 500,- pr pers som dekker måltider og overnatting.

Definitivt program (da vi vet litt mer om værforhold) med utstyrsliste samt informasjon om betaling sendes ut til deltakernes e-postadresse som oppgis ved påmeldingen 6. November. Neden følger preliminært program

Vel møtt.

Mvh

Norges Cykleforbund

Sør-Trøndelag Cyklekrets

Nord-Trøndelag Cyklekrets

Hans Falk

Gunhild Høvik

Narve Nordbotten

Hans.falk@nif.idrett.no

gunhild.hovik@gmail.com

narve.nordbotten@ipas.no

Mobil 970 03 495



Norges Cykleforbund

TILMELDT:
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND

Preliminært program for samlingen

Fredag 11. November

- 18:30 Ankomst Holtålen
- 19:00 – 20:00 Kveldsmåltid
- 20:00 - 21:00 Presentasjon og informasjon

Lørdag 12. November

- 07:30 - 08:30 Frokost
- 09:00 - 12:00 Treningsfaglig program, Lagbygging
- 12:00 - 12:45 Lunsj
- 12:45 – 14:00 Treningsfaglig program
- 14:00 – 16:00 Treningsøkt utendørs
- 16.00 – 16:15 Mellommål
- 16:15 – 17:45 Treningsfaglig program
- 18:00 – 19:00 Middag
- 19:00 – 20:00 Sosial aktivitet
- 20:00 – 22:00 Fri tid

Søndag 13. November

- 07:30 – 08:30 Frokost
- 09:00 – 12:00 Fjelltur
- 12:30 -13:30 Lunsj og oppsummering deretter hjemreise.