



Norges Cykleforbund

NCF Region Øst

Treningssamling – Introduksjon til banesykling

Sola Arena – 8.-10. oktober 2021

Velkommen til banesamling på den nye velodromen i Sola Arena! Banesykling er utmerket trening for alle syklegrener.

Samlingen er åpen for alle medlemmer med aktiv lisens i klubbene i Region Øst, men ved stor pågang vil deltagere i alder 13-22 år prioriteres. Samlingene er for både nybegynnere og erfarne på bane. Maks antall deltagere er satt til 30.

For nybegynnere på bane vil det bli det gitt grunnleggende opplæring. Målet er å bli trygg på en banesykkel med fastnav (ett gir) og ingen bremses. Man vil også lære de grunnleggende «trafikkreglene» for å sykle på velodromen. Det er ikke tillatt med landeveissykler på velodromen. Banesykkel kan leies på Sola Arena (inkludert i egenandel).

For ryttere som allerede har baneakkreditering blir det organisert trening med ulike øvelser for å bli vant til banen og det å kjøre i grupper.

Egenandel per deltager for samlingen er kr 1500. Vi oppfordrer alle klubber til å ha med egne leder/trener, da dette er en fin mulighet for læring. Klubber med 3 eller flere deltagere må stille med egen leder/trener. Leder/trener dekker egne kostnader, hotell og mat kr 1600.

Samlingen inkluderer:

- 2 overnattinger inkl. frokost på Quality Airport Hotel Stavanger
- Lunsj lørdag og søndag
- Middag fredag og lørdag
- Akkrediteringskurs for bane
- Leie av banesykkel for de som trenger det

Påmelding:

- Gjøres i EQTiming
- Påmeldingsfrist alder 13-22: søndag 26.9 kl 23:59.
- Er det plasser igjen blir det åpnet for deltagere alder 23+.

MÅL FOR SAMLINGEN:

- Få alle deltagerne til å mestre banen og det å kjøre med fastnav
- Gjennomføre akkrediteringskursene «Banekort Aktive Syklister» og «Konkurranses-Akkreditering» (nødvendig for å delta i Bane-UM/NM). For mer info: [Bane-akkreditering for aktive syklister - \(sola-arena.no\)](https://www.sola-arena.no/bane-akkreditering-for-aktive-syklister)
- Innføring i banetrening – enten for banekonkurranser eller som alternativ trening for andre sykkelgrener
- Gi konkurranseerfaring på banen gjennom uformelle treningsritt
- Sosialt samvær

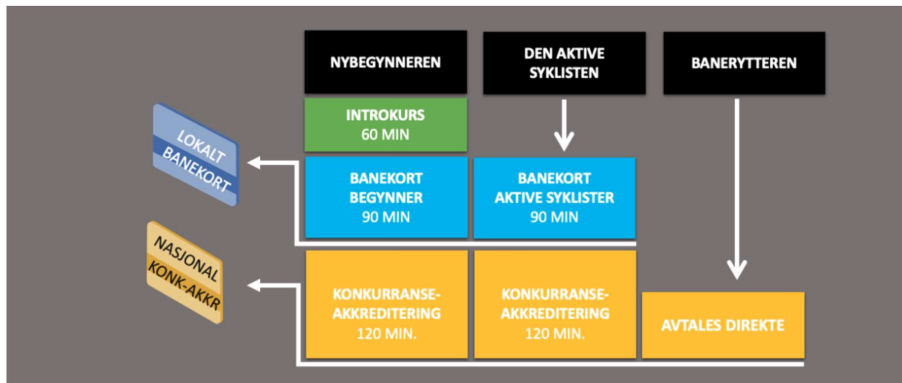
Kontaktinfo: Eystein Westgaard, tlf: 91850044, epost: eywe@online.no

Hilsen NCF Region Øst



Norges Cykleforbund

ULIKE VEIER TIL AKKREDITERING



Foreløpig Program:

FREDAG

1200	Ankomst (for de som trenger banekurset)
1200-1300	Lunsj
1315-1400	Forberedelser/Innstilling av sykler
1400-1600	Banekurs «Banekort for aktive syklistere»
1700	Ankomst (for de som har banekurs)
1700-1800	Middag
1800-2000	Banetrening
2000-2200	Sosialt samvær

LØRDAG

0730-0830	Frokost
0900-1100	Banetrening / Konkurransesakkreditering
1200-1300	Lunsj
1500-1800	Banetrening / Konkurransesakkreditering forts.
1900-2000	Middag
2000-2200	Sosialt samvær

SØNDAG

0730-0830	Frokost
0900-1100	Banetrening
1200-1200	Lunsj
1300	Hjemreise
1300-1500	Eventuell banetrening i hallens åpne timer (for de som ønsker det).