



# Invitasjon til Like Muligheter-samling 27. - 29. januar 2023 på Sola Arena

Tour of Scandinavia har etablert et samarbeid med Like Muligheter (LM) hvor Thon Hotels og Flyr bidrar med ressurser.



Målsettingen med prosjektet er å stimulere og legge til rette for at flere jenter finner sykkel som en naturlig aktivitet, både knyttet til bredde- og elite utøvelse. Vår målgruppe er i hovedsak jenter i alderen 15 opp til 23 år.

Vi vil i 2023 tilby en rekke ulike aktiviteter og samlinger rettet mot denne målgruppen. Vi har gleden av å invitere til en kick-off samling i Stavanger på Sola Arena fredag 27. – søndag 29 januar hvor vi blant annet får tilgang til Sola Arena gjennom 3-4 baneøkter gjennom helgen.

LM ambassadør Emilie Moberg vil lede samlingen sammen med flere dyktige instruktører og foredragsholdere. Det vil utover baneøktene være fokus på miljø, trening, ernæring og kompetanseoverføring mellom jentene og klubbene.

**Vi oppfordrer også klubbtrenerne og ledere til å delta på samlingen!**

## PROGRAM

<b>Fredag 27. januar</b>	<b>Kl. 16:00 - 17:00</b> <b>Kl. 18:00 - 20:00</b> <b>Kl. 21:30</b>	<b>Fremmøte, Sola Arena</b> <b>Baneøkt</b> <b>Introduksjon av Like Muligheter-program for 2023</b>
<b>Lørdag 28. januar</b>	<b>Kl. 09:00 - 11:00</b> <b>Kl. 12:00</b> <b>Kl. 13:30</b> <b>Kl. 15:00 - 18:00</b> <b>Kl. 19:00</b> <b>Kl. 20:00</b> <b>Kl. 21:00</b>	<b>Baneøkt</b> <b>Lunch</b> <b>Basisøkt</b> <b>Baneøkt</b> <b>Introduksjon av LM sykkelblogg</b> <b>Middag</b> <b>BH bedre kjent - sosialt samvær</b>
<b>Søndag 29. januar</b>	<b>Kl. 09:00 - 11:00</b> <b>Kl. 12:00</b> <b>Kl. 13:00</b> <b>Kl. 14:00</b>	<b>Baneøkt</b> <b>Lunch</b> <b>Oppsummering av samlingen + videre planer og veiledning 2023</b> <b>Avslutning</b>

Vi vil stille banesykler og instruktører på banen til disposisjon. Målsetting om at alle i løpet av helgen skal ta grunnkurset og sertifiseres for å kunne kjøre på banen. Avhengig av deltagerantallet så tar vi forbehold om inndeling i grupper for disposisjon av banen.

Vi skal bo på Thon Hotels. Overnatting og alle måltider, samt leie av sykler og instruksjon er inkludert. Reise til/fra Sola Arena må dekkes av deltakerne

Egenandel pr deltaker : Kr 1.400,-

Påmelding skjer senest innen **15. desember 2022** til : [likemuligheter@battlenor.eu](mailto:likemuligheter@battlenor.eu)  
Forskudd på 50% av deltageravgiften, dvs kr 700,- betales inn til kontonr. **1030.13.33329** i forbindelse med påmeldingen. Påmelding blir **ikke** registrert før forskuddsbetaling er mottatt.

Husk å oppgi høyde på utøver ved påmelding for å få riktig størrelse på banesykkelen.  
Vi har begrenset med antall plasser og tar forbehold om fulltegning.

I løpet av helgen vil det også avholdes et planleggingsmøte med klubbledere/de som er ansvarlig for kvinnesatsningen i klubbene for å diskutere hva som kan gjøres for å løfte kvinnesykling i Norge, hvordan de kan samarbeide for å utvikle seg, og dele erfaringer og kompetanse.

**VELKOMMEN TIL EN UNIK  
MULIGHET FOR ALLE JENTER  
SOM ER INTERRESSERT I SYKKEL!**

