



Nasjonal ungdomscamp for banesyklister (13-16 år) i Sola arena

31 januar – 2 februar 2025

Vi har gleden av å invitere til Norges første nasjonale ungdomscamp på Sola Arena.

Er du mellom 13 og 16 år og interessert i banesykling? Bli med på en unik treningshelg på Norges første innendørs velodrom! Fra 31. januar til 2. februar inviterer vi sykkeltalenter fra hele landet til en lærerik og fartsfylt ungdomscamp på Sola Arena. Her vil du få sjansen til å forbedre ferdighetene dine, møte andre sykkelinteresserte ungdommer og lære fra noen av de beste trenerne innen banesykling.

Hva kan du forvente?

- Profesjonell trening: Økter tilpasset ulike nivåer, med fokus på teknikk, fart, utholdenhet og strategi.
- Instruksjon fra trenere: Våre dyktige trenere vil veilede deg gjennom treninger og gi individuell oppfølging og testing.
- Spennende konkurranser: Avslutningsvis vil vi ha uformelle konkurranser.
- Sosiale aktiviteter: Møt unge syklister fra andre regioner og bli med på sosiale aktiviteter om kveldene i Sandnes Arena

Program:

Fredag 31. januar:

Kl. 1600-1700	Oppmøte og registrering i Vår Energi Sola Arena
Kl. 1700-1900	Treningsøkt 1
Kl. 1930-2000	Transport til Sandnes Sparebank Arena (Melshei) for overnatting
Kl. 2000-2030	Middag
Kl. 2030-2200	Sosiale aktiviteter
Kl. 2200-2230	Sengetid
Kl. 2230	Lyset slukkes

Lørdag 1. februar:

Kl. 0700-0800	Frokost
Kl. 0815	Transport til Vår Energi Sola Arena
Kl. 0900-1100	Treningsøkt 2
Kl. 1130-1230	Lunsj i Sola arena
Kl. 1230-1200	Foredrag med en profesjonell syklist
Kl. 1400-1700	Treningsøkt 3
Kl. 1730-1800	Transport til Sandnes Sparebank Arena (Melshei) for overnatting
Kl. 1830-1900	Middag
Kl. 1900-2200	Sosiale aktiviteter
Kl. 2200-2230	Sengetid
Kl. 2230	Lyset slukkes

Søndag 2. februar:

Kl. 0700-0800	Frokost /utsjekk
Kl. 0815	Transport til Vår Energi Sola Arena
Kl. 0900-1200	Treningsøkt 4 (uformelle konkurranser)
Kl. 1200	Lunsj i Sola arena og hjemreise

NB: Det kan bli justeringer i programmet.



Praktisk informasjon:

- Deltagere må ha A1 akkreditering for å delta.
- Deltakerne må ha lisens for 2025.
- Maks 30 ryttere. Vær rask! Invitasjonen sendes til alle ryttere i Norge i alderen 13-16 år.
- Sted: Sola Arena som ligger 5-10 minutter fra Stavanger Lufthavn. Vi anbefaler taxi til og fra flyplassen.
- Leie av banesykkel skjer med booking direkte hos Sola arena på forhånd. Leie av sykkel inkluderer hjelm og sko. Merk at syklene er utstyrt med Shimano. Ta gjerne med briller med eventuelt lyst glass. Det blir en god del fartsvind på banen.
- NB husk godt med drikke og litt snacks under selve treningene. Det oppleves som tørr luft og du blir fort klar for å drikke. Ta gjerne med et ekstra skift.
- Garderobe og dusj i velodromen.
- Overnatting skjer i Sandnes Sparebank Arena, ca. 20 minutter fra velodromen.
 - Arenabygget har overnattingsmulighet for opp til 44 personer. Avhengig av hvor mange som melder seg, kan det være plass til foreldre og andre fra klubben.
 - Det er to rom med to senger på hvert, og ti rom med to køyesenger (fire sengeplasser).
 - Det er dyner og hodeputer til alle senger.
 - Om ønskelig kan sengetøy og håndkle leies for kr. 100 per person.
 - Garderober og stort tørkerom.
 - Velutstyrt kjøkken som er egnet til selvhushold, spisesal og stort sosialt rom med sofa/sittegrupper og stor TV.
- Transport blir arrangert mellom Sola og Sandnes hele helgen (unntatt til og fra flyplass)
- Pris / egenandel beror på antall ryttere og om vi får økonomisk støtte. Overnatting koster kr. 300 per rytter person (kr. 375 for voksne). Baneleie koster kr. 18 000 som må deles på rytterne/klubbene. I tillegg kommer kost. Trenere og støtteapparat stiller opp gratis. Vi har søkt banker om økonomisk støtte. Det er mulig de enkelte klubbene kan bidra. Vi er også i dialog med regionene i Norges Cyckleforbund. Vi håper at baneleien og hele eller deler av kost og losji blir sponset (men kan ikke love nå).
- Vi ønsker en kontaktperson/ressursperson fra hver klubb for detaljplanlegging og spredning av informasjon ved behov.

NB: Vi ønsker svar innen 10. desember om hvem som er interessert. Send svar til

espen.skjerven@gmail.com

Endelig bindende påmelding skjer senere i januar når vi har bedre oversikt over antall deltakere og kostnader.

Ved spørsmål kan vi kontaktes:

Espen Skjerven (Sandnes)
Tom Remman (Tønsberg)

Telefon 916 60 067
Telefon 400 04 858

Vi gleder oss til å se ungdommen på Norges første nasjonale ungdomscamp på Sola Arena!

Vennlig hilsen

Arrangørene av Nasjonal Ungdomscamp

Sandnes Sykleklubb

Tønsberg Cykelklubb

Alle foto er tatt av Kjetil Birkedal Pedersen (sykkelfotografen).