

NCF Banesamling, Sola, 20.-22. november 2026

NCF inviterer junior- og eliteryttere til en tredagers banesamling i Sola Arena, fredag 20. til søndag 22. november 2026. Samlingen handler om å kjøre løp: å lese et løp, velge når og hvor du skal gjøre trekket ditt, og å avslutte det.

Både sprintere og utholdenhetsryttere er velkomne, og det samme er trenerne deres.

Hvem er samlingen for

Samlingen er for ryttere fra 16 år og oppover som ønsker å konkurrere internasjonalt på bane. Det er ingen uttak, men alle må ha A2-sertifisering og gyldig NCF-lisens gjennom klubb. Er du motivert for banesykling og vil bli en bedre løpsrytter, er du velkommen til å melde deg på.

- **Alder:** 16 år og eldre. I praksis betyr dette ryttere født i 2010 eller tidligere, altså førsteårsjuniorer fra januar 2027 og eldre.
- **Nivå:** juniorer, U23- og eliteryttere som trener målrettet og konkurrerer, eller har som mål å konkurrere, internasjonalt.
- **Øvelser:** sprint og utholdenhet. De fleste øktene gjennomføres i grupper, slik at alle kan delta på sitt nivå.
- **Trenere:** klubbtrenere og personlige trenere er velkomne til å delta, observere og være med på gjennomgangene. Meld dere på, slik at vi kan planlegge.

Hva vi skal jobbe med

Fokuset er løpsferdigheter, ikke kondisjon. Rytterne vil bruke mesteparten av helgen i løpslignende situasjoner.

- **Løpsmønstre og taktikk:** hvordan typiske løp utvikler seg, hvor de avgjørende øyeblikkene kommer, og hvordan man planlegger for dem.
- **Å bruke banen:** å bruke doseringen, å se bakover uten å miste linjen, å angripe fra toppen av banen, og når man ikke skal angripe.
- **Spurter og avslutninger:** matchesprint, keirinlignende drag og spurt ut av feltet.
- **Feltløp:** scratch- og poengløpsdrag bak derny.
- **Madison:** vekslinger og madisonkjøring, med gradvis økning mot løpsfart.
- **Team Pursuit:** starter, fartsfordeling, vekslinger og å holde linjen.

Gjestetrener: Will Perrett

Den britiske utholdenhetsrytteren Will Perrett deltar på samlingen lørdag og søndag. Han er spesialist på feltløp, madison og team pursuit. Han leder øktene og gir tilbakemeldinger til rytterne og innspill til trenerne.

Program

Dag	Tid	Økt
Fredag 20. nov	Fra 14.00	Ankomst og innsjekk i Sola Arena
Fredag 20. nov	16.00-18.00	Baneøkt: sprint og keirin
Lørdag 21. nov	09.00-12.00	Gjennomgang av oppvarmingsrutiner Baneøkt: observasjon, løpsmønstre og posisjonering
Lørdag 21. nov	Lunsj	Lunsj ned foredrag om styrketrening
Lørdag 21. nov	13.30-16.30	Baneøkt: madison og motorpace
Lørdag 21. nov	Kveld	Felles middag i velodromen
Søndag 22. nov	09.00-12.00	Team Pursuit-trening med Will Perrett
Søndag 22. Nov	Fra 13.00	Avreise

Praktisk informasjon

- **Sted:** Sola Arena velodrom, Åsnutvegen 44B, 4050 Sola.
- **Overnatting:** Quality Airport Hotel Stavanger. Bestill direkte hos hotellet.
- **Utstyr:** ta med banesykkel, hjelm og vanlig treningstøy. Ta med treningshjul og konkurransehjul (hvis du har). Ta også med aerobars til team pursuit hvis du har. Det er likevel mulig å trene TP uten aerobars.
- Alle ryttere må ha A2-sertifisering og gyldig NCF-lisens.
- **Kostnad:** 1000 kroner per rytter, som dekker baneleie, lunsj/pizza og trenerhonorar. Reise og overnatting dekkes av rytter eller klubb.

Påmelding og betaling

Påmelding **innen 9. november** til Sebastian (sebastian@folkehallene.no). Oppgi rytterens navn, fødselsår, klubb, hovedøvelse og eventuell trener som blir med.

Betaling med Vipps til 129270 (Norges Cykleforbund), merk betalingen «Sola banesamling».