



Norges Cykleforbund

(oppdatert 28.9)
NCF Region Øst
Banesamling – Intro 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 fra 15 år og eldre med aktiv lisens (inkludert Masters) i klubbene i Region Øst. Samlingene er for både nybegynnere og erfarne på bane. Maks antall deltagere er satt til 16.

For nybegynnere på bane vil det bli det gitt grunnleggende opplæring gjennom kurset «Banekort for aktive syklist, A1» på fredag ettermiddag.

Fredag kveld og lørdag blir det organisert banetrening for alle. På søndag blir det kurs «Konkurranseakkreditering, A2». Merk at for de som allerede har konkurranseakkreditering (A2) blir det kanskje ikke mulighet for trening på søndag før lunsj fordi banen vil være reservert for de som tar A2-kurset. Det er mulig for alle å trene søndag etter lunsj i hallens åpne timer, men dette må organiseres på egen hånd, dvs kjøpe tilgang til trening på velodromen.

Egenandel per deltager for samlingen er kr 1500. Deltagere under 17 år må med leder. Leder/trener dekker egne kostnader, hotell og mat kr 1600. Det er ikke tillatt med landeveissykler på velodromen pga. sikkerhet. Banesykel kan leies på Sola Arena (inkludert i egenandel).

Samlingen inkluderer:

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

Transport:

- Reise til og fra samlingen må ordnes av hver enkelt deltager/leder
- Transport mellom hotell og velodrom: Hvis det ikke er nok plass i privatbiler blir det lokalbuss (Rute 42, Quality Airport Hotel – Åsenhallen, 5min å gå). Denne ruten går også til/fra flyplassen, 2 ekstra stopp fra hotellet.

Påmelding:

- Gjøres i EQTiming
- Påmeldingsfrist: fredag 1.10 kl 23:59.

MÅL FOR SAMLINGEN:

- Få alle deltagerne til å mestre banesykling og kjøre med fastnav
- Gjennomføre akkrediteringskursene «Banekort Aktive Syklist» og «Konkurranseakkreditering» (nødvendig for å delta i Bane-UM/NM). For mer info: [Bane-akkreditering for aktive syklist - \(sola-arena.no\)](https://www.bane-akkreditering-for-aktive-syklist-er-sola-arena.no)
- Innføring i banetrening – enten for banekonkurranse eller som alternativ trening for andre sykkelgrener



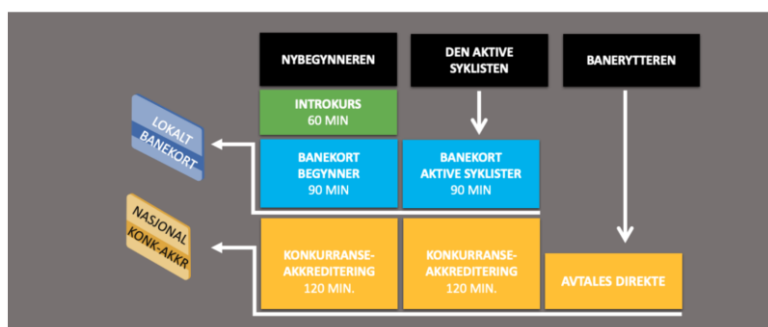
Norges Cykleforbund

- Gi konkurranseerfaring på banen gjennom uformelle treningsritt
- Sosialt samvær

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

Hilsen NCF Region Øst

ULIKE VEIER TIL AKKREDITERING



Foreløpig Program (endringen kan komme):

FREDAG

1400-1430	Ankomst Sola Arena (for de som trenger banekurset)
1430-1500	Klargjøring/Innstilling av sykler
1500-1630	Banekurs «Banekort for aktive syklist, A1»
1700	Ankomst Sola Arena (for de som allerede har banekurs A1)
1700-1800	Middag, velodrom
1800-2000	Banetrening
2030	Innsjekking Hotell

LØRDAG

0730-0830	Frokost
0830	Avreise velodrom
0900-1100	Banetrening
1200-1300	Lunsj, velodrom
(1400-1500)	Teori konkurranseakkreditering?)
1500-1700	Banetrening
1900-2000	Middag, hotell

SØNDAG

0730-0830	Frokost
0830	Avreise velodrom
0900-1100	Konkurranseakkreditering A2
(1100-1300)	Mulig banetrening? Avhenger om tiden blir frigjort til trening av Sola Arena)
1200-1300	Lunsj
1300	Hjemreise
1300-1700	Eventuell banetrening i hallens åpne timer (for de som ønsker det – må bestille tid selv).