



# PIGECAMP FOR ALLE RYTTERE I U11P, U13P, U15P, U17P OG U19P

Næstved Bicycle Club og DCU Pige- og Kvindeudvalg inviterer til Pige-camp i weekenden d. 1.-3. november 2019 på:

**Ellebækskolen afd. Kalbyris, Ved skolen 16, 4700 Næstved**

Ligesom sidste år lægger vi vægt på det sociale. Målet er at hygge sig og have det sjovt – både når vi er på og af cyklerne.

Jane Heine og hele det skarpe køkkenhold er på banen igen i år, så der vil være sund, lækker og velsmagende mad, og masser af det.

## PROGRAM

Vi arbejder lige nu på højtryk på at sammensætte et både sjovt og spændende program til jer. Der vil naturligvis være udendørs træning – på mtb, landevej og forhåbentlig bmx, men også indendørs yoga. ALLE kan være med.

**Følg med på facebookgruppen "Pigecykling", hvor yderligere information om Campen løbende vil blive slået op.**

## OVERNATNING

Der er overnatning i klasselokalerne på skolen, så der skal medbringes fuldt udstyr til overnatning inkl. liggeunderlag/luftmadras eller hvad man har brug for, for at ligge behageligt 😊



## TILMELDING

Tilmelding skal ske senest **fredag d. 18. oktober 2019** på mailadresse:

[pigecamp@nbc-cykling.dk](mailto:pigecamp@nbc-cykling.dk)

### Tilmelding for ryttere skal indeholde følgende:

Navn, klasse og klubnavn samt disciplin (landevej, mtb, bmx)

### Tilmelding for klubledere skal indeholde følgende:

Navn, klubnavn og hvilken opgave, man gerne vil hjælpe med

Deltagelse er gratis.

## KLUBLEDERE

Vi har brug for hjælp til følgende opgaver under campen, så hvis man har lyst og mulighed til at deltage som leder, er man hjerteligt velkommen:

- Overnatning hos eller i nærheden af rytterne fredag og lørdag nat
- Hjælp i køkkenet og ved spisning
- Oprydning ved spisebordene efter spisning. Tørre borde af, feje, holde orden i klasselokalerne, gange og i hallen
- Sikre at ting som er i klasselokalerne bliver i lokalerne osv.
- Tager medansvar for rytternes trivsel
- Alt det som bare dukker op under vejs – forefaldende arbejde.

**De enkelte klubber har ansvar for at have indhentet børneattester på de klubledere, der deltager.**



## PROGRAM FOR PIGECAMP NOVEMBER 2019

<b>Fredag</b>	18:00-19:00	Ankomst og indskrivning ved henvendelse til Jens D. Jensen i forhallen
	19:30-20:30	Aktivitet i gymnastiksalen
	20:30-21:30	Forfriskning til alle
	22:00	Ro på skolen
<b>Lørdag</b>	07:30-08:30	Morgenmad
	09:30	Træning på landevej og mtb (og forhåbentlig bmx)
	12:00-13:00	Frokost
	14:30-16:00	Aktivitet i gymnastiksalen
	18:00	Aftensmad og derefter fri hygge
	22:00	Ro på skolen
<b>Søndag</b>	07:30-08:30	Morgenmad
	09:30	Træning på landevej og mtb (og forhåbentlig bmx)
	12:30-13:30	Frokost
	13:30-14:00	Afsluttende oprydning i klasseværelser!
	14:00	Udtjekning ved henvendelse til Jens D. Jensen

## Farvel og på gensyn på cyklerne i 2020

Vi glæder os til at se jer til en forhåbentlig fuldkommen fantastisk weekend ☺

**Næstved Bicycle Club og DCU Pige- og Kvindeudvalg**

