

Distrikt Sjællands Træningssamling 2016 for U11, U13, U15, U17 og DK` s pigeryttere.

Distrikt Sjællands børne-og ungdomsudvalg arrangerer træningssamling for ovenstående i weekenden 11-13. marts 2016 på Kalbyrisskolen, **Ved Skolen 16, 4700 Næstved**, indkørsel af Solvangsvej fra Østre Ringvej.



Vi mødes på skolen fredag den 11. marts mellem kl. 18.00 og 19.00, samlingen **slutter** søndag den 13. marts kl. 14.00.

I år er vi så heldige, at vi kan præsentere Jesper indehaver af Sportskropsskolen, som kommer og holder et foredrag for Jer ryttere!!!!

Temaet vil være: "Restitution og vigtigheden heraf"

Foredraget starter kl. 19.00. Forældre som kommer for at aflevere børn, er velkommen til at deltage imod et lille beløb på 50,- kr. ved indgangen.

Grundet foredraget afholder vi ledermødet allerede kl. 18.30

Børne og Ungdomsudvalgets forårsmøde kl. 20.15, (hvor vi diskuterer op med en ostemad eller to). Dagsorden rundsendes i februar.

Ca. kl. 20.30 er der en lille forfriskning til ryttere og trænere.

Lørdag starter med morgenmad mellem kl. 7.30 og kl. 8.30

Første cykeltræningspas under ledelse af NBC cykeltræner starter kl. 9.30

Frokosten bestående bl.a. af Lisbets suppe indtages mellem kl. 12 og 13

Dagens anden træningspas starter kl. 14.15.

Der vil være særlige aktiviteter for U11 og nye U13 ryttere om eftermiddagen.

Efter træningen og inden aftensmaden kl. 18.00 er der mulighed for bad.

Vi afholder ledermøde lørdag kl. 19.30 (Dagsorden udsendes efterfølgende).

Og desserten og kaffen serveres kl. 20.00.

Søndag starter med et godt og solidt morgenmad mellem kl. 7.30 og 8.30

Dagens cykeltræning, som afholdes som et cykelløb.

Alle ryttere starter kl. 9.00, for der køres på 2 forskellige ruter.

Vi gentager succesen fra sidste år for at imødekomme ønsker om bl.a. fælles sluttidspunkt for alle ryttere.

Vi håber derfor på opbakning fra forældre og ledere til at være behjælpelige som flagposter, da 2 ruter indebærer behov for flere hjælpere.

Frokosten strækker sig fra kl. 12.00 til 13.30.

Prisen for hele arrangementet er kr. 350,00 pr. rytter og kr. 225,00 pr. leder. Dette dækker foredraget, overnatning fra fredag og forplejning fra lørdag morgen til søndag eftermiddag.

Derudover opkræves der et depositum fra hver klub på kr. 500,00, der tilbagebetales når rengøringen af klasseværelset er godkendt.

Tilmelding skal ske klubvis senest søndag den 21. februar 2015

Det vedhæftede tilmeldingsark skal udfyldes både med ryttere og hjælpere.

Sluttelig skal tilmeldingen være ledsaget af deltagergebyr. Ledere der ikke deltager som hjælper, betaler fuld pris.

Tilmelding sendes til Charlotte på mailadresse: oscarsigurd@gmail.com
evt. spørgsmål stilles på samme mailadresse eller til Lisbet på mobilnr.: 26228979

Deltagergebyret overføres klubvis til

Møns bank Reg: 6140 kontonr: 0004174015.

Husk; at skrive fra hvilken klub pengene kommer fra

Ledernes opgaver består bl.a. i at holde op/til-syn med de unge mennesker under opholdet på skolen.

I praksis betyder det, at vi forventer lederne har følgende opgaver under opholdet:

- Hjælpe til ved/under spisningen
- Oprydning ved spisebordene efter spising. Tørre borde af, feje, holde orden i klasselokalerne, gange og i hallen
- Ting som er i klasselokalerne forbliver i lokalerne osv.
- Er ansvarlig for egne rytters trivsel.

Ingen klubber overnatter uden sovende ledere fra egen klub.

De enkelte klubber **sørger selv** for at indhente børneattester på de hjælpere, der deltager.

- Hver klub skal stille med mindst 1 følgebil enten til træning eller løb søndag.
- Hver klub skal stille med **2 sæt ekstra hjul**, hvis der er mulighed for det.

Som sidste år vil der være opsat info-tavle og mapper vil blive udleveret til klubberne med følgende:

- Dagens træning/program med rutebeskrivelse og højdeberegninger.
- Ruter, deltagerliste, navn/mobilnr på holdkaptajn og navn/mobilnr på chauffør i servicebil.

Nyt 2016

- Alle piger i Dk er inviteret
- Anden aktivitet for de yngste ryttere lørdag eftermiddag.



Vel mødt til endnu en dejlig weekend

Næstved Bicycle Club

v. Lennart, Henrik, Jacob, Charlotte, Jane, Lisbet og Henrik



Vi forbeholder os retten til at aflyse i tilfælde af for få tilmeldte.