

Distrikt Sjælland & Næstved Bicycle Club arrangerer træningslejr i weekenden 10-12. marts 2017 på Ellebækskolen afd. Kalbyris, **Ved Skolen 16, 4700 Næstved.**

Vi mødes på skolen fredag **d. 10. marts 2017** mellem **kl. 18.00 og 19.00**, og **slutter** søndag d. 13. marts kl. 14.00.



---

**Fredag kl. 19.15** er der velkomstmøde for lederne. **Kl. 19.30** er der foredrag, hvor I kan møde *Jørgen Rasmussen*, der vil fortælle om verdens hårdeste mountainbikeløb, og hvordan du kan presse dig selv ud over grænsen, uden at give op. Forældre er velkomne til at deltage imod et beløb på 50,- kr. **Ca. kl. 20.30** er der en lille forfriskning til alle.

**Lørdag** er der morgenmad mellem kl. 7.30 og kl. 8.30. Første cykeltræning under ledelse af NBC's cykeltrænere **starter kl. 9.30 på p-pladsen**. Frokosten bestående bl.a. af "*Lisbets suppe a la Jane*" indtages mellem kl. 12.00 og 13.00

Dagens anden træning **starter kl. 14.15 på p-pladsen**. Her vil der være særlige aktiviteter for U11 og nye U13 ryttere. Efter træning og inden **aftensmaden kl. 18.00** er der plads til afslapning/hygge, bad mm. Dessert og kaffe serveres ca. kl. 20.00.

Der afholdes **ledermøde** for klubberne **lørdag kl. 19.00**, hvor formanden for B&U i DCU Sjælland, Kenneth Dideriksen, vil fortælle om nye tiltag, samt debattere fremadrettede emner.

**Søndag** er der morgenmad mellem kl. 7.30 og kl. 8.30. Derefter er der afgang **kl. 9.00 på p-pladsen** til dagens træning, der afholdes som et cykelløb. Her håber vi på opbakning fra forældre og ledere til at være behjælpelige som flagposter.

Frokosten strækker sig fra kl. 12.00 til 13.30. Dernæst rengøring og pakning, og på gensyn i 2018.