



Invitation

Distrikt Sjællands Træningslejr 2022 for piger og drenge i U11-U13-U15-U17

Distrikt Sjælland og Næstved Bicycle Club inviterer hermed til distriktstræningslejr i weekenden den **4. til 6. marts 2022** på Ellebækskolen afd. Kalbyris, Solsikkevej 20, Næstved.



- Tilmelding foretages klubvis samlet (både med licensryttere og ikke-licensryttere) til taskepost@gmail.com. Husk at skrive: **det fulde navn og klasse på samtlige deltagende ryttere** samt **det fulde navn, mailadresse og mobilnummer på samtlige deltagende klubledere**.
- Betaling foretages klubvis samlet via bankoverførsel til Næstved Bicycle Club på Reg.nr. 6140 Kontonr. 0004174007. Husk at angive klubnavn.
- **Prisen for hele arrangementet er kr. 350,- pr. rytter og kr. 225,- pr. klubleder.**
- Hver klub skal stille med minimum 2 overnattende klubledere gerne flere. Klubledernes opgaver er vedlagt denne invitation.
- Program 2022 er vedlagt med forbehold for ændringer.
- Anmod om medlemskab på Facebookgruppen "Distriktstræningslejr 2022", hvor nyheder, ændringer mm. bliver annonceret.
- Der er indtjekning fredag den 4. marts 2022 kl. 18.00-19.00 i forhallen hos Torben Levring.



- Spis aftensmad hjemmefra om fredagen – vi byder dog på en let anretning om aftenen.
- Der vil blive serveret mad og drikke under hele lejren. Hvis sulten melder sig udenfor spisetid, kan køkkenet kontaktes.
- Husk sygesikringsbevis, en velkørende cykel, cykelholder, MEGET VARMT tøj, idrætstøj, sengetøj, liggeunderlag, toiletsager mm. Husk at tjekke cyklerne **inden** lejren!
- Der udleveres mapper til alle klubledere med program for weekenden, dagens træning med rutebeskrivelse, deltagerliste, navn/mobilnummer på holdkaptajn og navn/mobilnummer på chauffør i servicebil mm. Endvidere er der infotavler i forhallen.
- Al cykling og cykelsko indenfor er strengt forbudt.
- Spørgsmål vedrørende tilmelding mm. stilles til Tine på taskepost@gmail.com
- Spørgsmål vedrørende træning/cykling stilles til Lennart på lennart74@hotmail.dk
- Er der deltagere med glutenallergi, laktoseintolerance eller andre allergier, der kræver specielle fødevarer, skriv venligst en mail til Jane på janeoglennart@gmail.com

Tilmeldingsfrist er den 23. februar 2022

Der er ikke mulighed for eftertilmelding!

Klubben/klublederne skal sørge for at give besked på taskepost@gmail.com senest den 23/2-2022 vedrørende:

- Hvis en rytter ikke kan følge med i sin klasse i forhold til træningspassene lørdag.
- Hvilke ønsker klublederne har i forhold til hjælpetræner og hold, følgebil, flagpost, køkkenhjælper mm. Alle vil få tildelt mindst én opgave. Se hvilke opgaver, det drejer sig om, under klubledernes opgaver. Inden lejrens start vil alle klubledere/hjælpere modtage mail med opgaver.
- Endvidere bedes oplyst hvem af klublederne, der har trænererfaring.



Vel mødt til endnu en fantastisk weekend arrangeret af Næstved Bicycle Club

**v/Jane Heine, Lennart Heine, Mikkel Levring
Christian Flindt-Larsen og Tine Nørskov Sørensen**

Klubledernes opgaver

Klubledernes opgaver består bl.a. i at holde opsyn/tilsyn med de unge ryttere under opholdet på skolen. I praksis betyder det, at vi forventer, klublederne har følgende opgaver:

- Hjælpe til ved/under spisningen.
- Oprydning ved spisebordene efter spisning. 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 rytteres trivsel.
- Forefaldende arbejde kan forekomme.

I klubledernes mapper forefindes lister over klubledernes hjælpeopgaver såsom hjælpetræner, flagpost, følgebil, opvask mm. Derudover vil klublederne også modtage mail inden lejrens start med opgavespecifikationer.

Ingen klubber overnatter uden sovende ledere fra egen klub.

- De enkelte klubber sørger selv for at indhente børneattester på de klubledere, der deltager i distriktslejren.
- Hver klub **skal** stille med mindst 1 følgebil enten til træning eller løb søndag.
- Hver klub **skal** stille med 2 sæt ekstra hjul med navn, for at få service.
- Hvis man ikke kan møde op til en hjælpeopgave, så finder man selv en afløser.
- Det er klublederens ansvar at tage billeder af klasselokalet inden brug samt rydde op og efterlade lokalet i samme stand, som da billedet blev taget.

I forbindelse med filmelding, kan man ønske mellem følgende opgaver. Vi vil så vidt muligt forsøge at imødekomme alles ønsker. Hver hjælper skal melde sig på minimum 3 opgaver:

- Cyklende hjælper (hjelptrener, husk at oplyse om man har trænererfaring)
- Flagpost (husk varmt tøj)
- Trafikofficial (husk varmt tøj)
- Følgebil (man skal selv medbringe bil, gerne med cykelholder på)
- Nattevagt (nattevagten er delt op, så man kun skal være vågen en halv nat, og man får kun én nattevagt). **Lejrens gennemførelse afhænger af, om nattevagterne besættes.**
- Køkkenhjelper (øse mad op, samle skrald, vaske op, tage af bordene, feje mm.)
- Toiletrensning, afspritning, samle skrald og andet forefaldende.

Hjælpeopgaverne sendes ud på mail til holdlederne før distriktstræningslejren.





Program 2022

Fredag	18.00 - 19.00	Ankomst og indskrivning hos Torben Levring i forhallen
	19.15 - 20.00	Velkomstmøde for holdledere i auditoriet
	20.15 - 20.30	Velkomstmøde for ryttere i drengesalen
	20.30 - 21.30	Forfriskninger/snacks
	22.00	Ro på skolen

Lørdag	7.30 - 8.30	Morgenmad
	9.00	Møde for hjælpere (hjælpetrænere/førerbiler) i forhallen
	9.30	U17 1. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	9.40	U15 1. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	9.50	U13 1. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	9.55	U11 1. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	12.00 - 13.30	Frokost
	14.15	U17 2. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	14.25	U15 2. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	14.35	U13 øvede 2. cykeltræningspas Mødes på p-pladsen
	14.35	U13 uøvede og U11 AKT-øvelser Mødes på p-pladsen
	18.00	Aftensmad
	19.15 - 20.00	Klubledermøde med DCU's B&U i auditoriet
	20.00	Forfriskninger/snacks
	20.30	Møde for flagposter i forhallen
	22.00	Ro på skolen

Søndag	7.30 - 8.30	Morgenmad
	9.30	Cykelløb - mødes på p-pladsen, hvor alle ryttere cykler ud til start Efter cykelløbet stilles alle cyklerne i gårdhaven foran køkkenet, og al bagage stilles i drengegymsalen.
	12.30 - 13.30	Frokost
	14.00	Udtjekning ved henvendelse til Torben Levring