



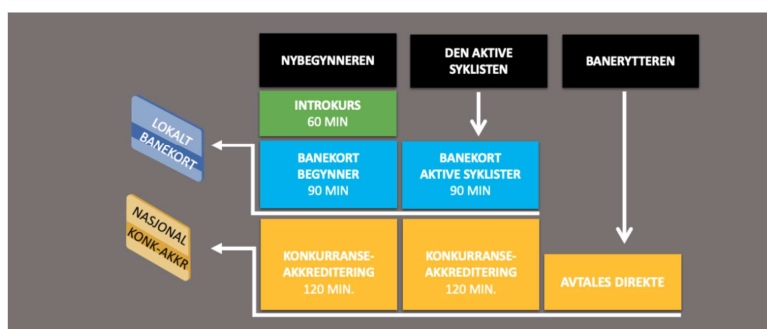
Norges Cykleforbund

NCF Region Øst Banesamling Sola Arena 14.-16. januar 2022

NCF Region Øst inviterer til banesamling på velodromen i Sola Arena. Ta en velfortjent pause fra snø og rulle for å trene innendørs i det flotte anlegget på Sola. Banesykling er utmerket trening for alle syklegrener.

Samlingen er åpen for alle medlemmer i klubbene i Region Øst fra 13 år og eldre (må ha tilstrekkelig sykkelerfaring for å kunne delta på banekurset A1). Samlingene er for både nybegynnere og erfarne på bane. For nybegynnere på bane vil det bli det gitt grunnleggende opplæring gjennom kurset «Bane kort for aktive syklister, A1» på fredag ettermiddag. Fredag kveld, lørdag og søndag blir det organisert banetrening for alle.

ULIKE VEIER TIL AKKREDITERING



For mer info: [Bane-akkreditering for aktive syklister - \(sola-arena.no\)](https://sola-arena.no/bane-akkreditering-for-aktive-syklister)

Maks antall deltagere er satt til 16. Alder 13-22 år vil bli prioritert ved fulltegning.

Egenandel 13-29 år: kr 0 (+ hotell og reise)
Egenandel 30+: kr 1500 (+ hotell, reise, evt. banekurs og leie banesykkel)

Deltagere under 17 år må med leder (hotell kan bestilles i EQTiming). Det er ikke tillatt med landeveissykler på velodromen pga. sikkerhet.

Samlingen inkluderer:

- 8 timers treningstid på banen
- Organisert banetrening ledet av trener
- Middag fredag og lunsj lørdag og søndag
- Akkrediteringskurs A1 for bane (30+ år kr 495)
- Leie av banesykkel for de som trenger det (30+ år kr 200)

Overnatting:

- Hotell inkl. frokost på Quality Airport Hotel Stavanger
 - o Dele dobbeltrom (kr 1000 for 2 netter, pr pers.)
 - o Enkeltrom (kr 1800 for 2 netter)

Transport:

- Reise til/fra samlingen må ordnes av hver enkelt deltager/leder inkl. evt. transport mellom Stavanger lufthavn og Sola Arena (lokalbuss/taxi).
- Lokaltransport mellom Sola Arena og hotell vil bli organisert av Region Øst.

Påmelding:

- Gjøres i EQTiming
- Påmeldingsfrist: fredag 7.1 kl 23:59.

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

Hilsen NCF Region Øst

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
1500-1700	Banetrening

SØNDAG

0730-0830	Frokost
0830	Avreise velodrom
0900-1100	Banetrening
1100-1200	Lunsj
1200	Samling slutt
1200-	Banetrening i hallens åpne timer for de som ønsker det – må bestille tid selv