

MORGENDAGENS HELTER

SAMLING I REGION MIDT
20.-22. OKTOBER 2017



INVITASJON

MORGENDAGENS HELTER

SAMLING I REGION MIDT 20. – 22. OKTOBER 2017

Norges Cykleforbund, Statoil og Region Midt inviterer for første gang til «Morgendagens helter samling» for alle utøvere i alderen 13- 18 år, innenfor landevei og terreng samt trenere i Region Midt.

Statoil Morgendagens Helter har fokus på talentutvikling og har i år også innledet et nytt treårig samarbeid med Norge Cykleforbund rundt talentsatsning, og ønsker med dette og ha fokus på aktivitet i regionene.

Vårt mål er å sammen skape mer blest rundt sykkelporten og de unge talentene innen landeveis sykling.

Samlingen er åpen for alle utøvere i alderen 13-18 år (de som i 2018 vil konkurrere i klassene 13/14, 15/16, junior), og alle trenere og ledere for denne aldersgruppen, både landevei og terreng. Ved liten påmelding så kan det være vi åpner opp også for yngre og eldre utøvere.

Hensikten og målet med samlingen er blant annet å bygge nettverk på tvers av klubber, trene og spre informasjon og kunnskap. Samlingen vil inneholde både en faglig del og trening.

Samlingen er lagt til Mot-campen i Gråkallen i Trondheim. Hele samlingen vil foregå her (overnatting, foredrag, mat, trening).

Oppmøte vil være fredag kveld kl. 18.00 og avslutning søndag kl. 14.30.

Alle klubber med deltagere må også ha en trener/leder tilstede. Har en klubb mange deltagere, må det også være med flere voksne.

Påmelding gjøres på denne liken: <https://reg.eqtiming.no/?EventUID=38325&lang=norwegian>

Påmeldingsfrist er 10. oktober.

Egenandelen for hele helga er kr. 500 pr deltager.

Hvis det er noe vi bør vite om deltakerne (allergi, medisin o.l.), eller andre spørsmål så kontakt Jørn Ryggvik (jorn.ryggvik@stfk.no, 92644810)

Se under for program. Info om andre praktiske opplysninger er vedlagt.

PROGRAM

Sted: MOT-Campen Gråkallen.

Fredag 20. oktober

18:00	Innrykk med velkommen
18:30-19:30	Visningsrunde (MOT)
19:30-20:30	Middag
20:30-21:30	Foredrag MOT.
21:30-23:00	Sosialt
23:30	Ro

Lørdag 21. oktober

08:30-09:00	Frokost
09:00-09:30	Teori/ foredrag Jørn Ryggvik (Sportslig utvalg)
09:45-11:15	Uteaktivitet MOT (teambuilding)
11:30-12:15	Lunsj
13:00-15:30	Trening: Terrengsykkel + evt. basis
15:45-16:15	Mellommåltid
16:15-18:15	Teori/ foredrag Lorents Ola Aasvold (trener Sparebanken Sør)
19:00-20:00	Middag
20:00-23:00	Sosialt
23:30	Ro

Søndag 22. oktober

08:30-09:00	Frokost
09:00-12:00	Fjelltur i Bymarka (fottur)
12:00-12:30	Lunsj
12:30-13:30	Teori/foredrag Idar Andersen (jr. landslaget)
13:30-14:15	Utvask
14:15-14:30	Avslutning/ evaluering

Merknader til programmet:

- Forbehold om justeringer/ endringer i programmet.
- For de som ikke kan være med på løping så er det spinningsykler som kan benyttes.