



Distriktstræningslejr

3.-5. Marts 2023

Deltagende trænere:

Jonas Nordahl, Bo Vestergaard Jensen, Rasmus Lykke Ludvigsen

Hvad forventer vi af børnene?

Børnene skal med vejledning og under opsyn fra os voksne, selv kunne gøre sig klar til de fastlagte træninger. De skal huske deres ting, såsom cykelsko, cykelhjelm, hue, vanter osv. Når vi skal gå til og fra cyklerne. De skal kunne styre deres cykel sikkert i trafikken. Hvis de deltager i de kommende landevejstræninger i februar måned skulle dette nok kunne lade sig gøre.

Vi står selvfølgelig til rådighed for børnene på hele træningslejren, alle bliver hjulpet hele vejen igennem, hvert år vi har været på denne træningslejr har vi haft nye børn med og de vender altid glade hjem, og de har masser at snakke om sammen efterfølgende 😊

Hvad forventer vi af jer forældre?

1. Cyklen er smurt, ren, i god og fejlfri stand.
2. I sørger for at jeres børn har alt med.
3. I pakker alt i én taske.

Forældre der gerne vil hjælpe til.

Da vi forventer der kan være alt mellem 6 og 20 børn med fra klubben, får vi muligvis brug for forældre som vil hjælpe med transport af børn, bagage og cykler til og fra Næstved. Brændstofudgifter til transport af børn, bagage og cykler dækkes af klubben.

Bo og Jonas har bil med, dvs. der er plads til 7 børn. Efter tilmeldingsfristen finder vi ud af hvor mange biler der skal bruges, her kommer jer forældre ind i billedet, hvis vi mangler en bil eller to 😊.

Hvis ens barn ikke er tryk ved at være med på træningslejren alene uden en forælder, så er man velkommen til at deltage. Som deltagende forælder vil man få opgaver som arrangørerne af træningslejren deler ud, eksempler på disse fremgår af invitationen. Der vil være 2 møder for alle klubledere, her vil forældre også skulle holde opsyn med børnene.

Program for fredag d. 3. Marts indtil vi ankommer på skolen

14:30. Vi mødes på P-pladsen ved siden af tandklinikken(Den store nye hvide bygning) Carlsbergvej 13B, vi pakker, lægger cykler og fordeler børnene i biler.

15:00 Afgang mod Pizzeria Costa Paradiso, Butikstorvet 7 4683 Rønnede.

Ca. 16:45 Vi spiser pizza sammen på pizzeria. Klubben betaler pizza og drikkevarer.

Ca. 17:45 Afgang mod Ellebækskolen, Solsikkevej 20 4700 Næstved

Ca. 18:15 Ankomst på Ellebækskolen.

Her får vi tildelt et eller to klasselokaler som vi skal overnatte i. Inden vi flytter rundt på borde og stole skal vi fotodokumentere placeringen af disse, så vi kan placere dem på samme måde søndag, når vi skal aflevere klasselokalet igen.

Når vi ankommer på skolen vil der være mange ting som skal ordnes, FØRST FOTO AF KLASSELOKALE. Cykler skal af bilerne og placeres på gangen, gerne i medbragte cykelstativer. Bagage skal bæres ind i klasselokalet. Luftmadrasser/liggeunderlag skal pakkes ud og redes op.

Kl. 19:15 skal alle trænere til holdledermøde, her vil en eller to frivillige forældre være gode at have med til at se efter "ungerne" imens 😊.

Resten af programmet indtil afgang bliver ifølge den officielle invitation.

Træning lørdag d. 4. Marts

	U11/U11P	U13/ <u>U13P</u>	U15/U15P/U17P	U17
Formiddag	30km	40km	53,3km	72km
Eftermiddag	Tekniktræning	36km	45km	62km

Hvis man ikke mener man kan cykle de planlagte distancer er det ok at gå en aldersgruppe ned. Det kan vi snakke om sammen.

Program for søndag d. 5. Marts, afgang fra skolen

Ca. 13:30 Pakke cykler og bagage.

Ca. 14:00 Afgang fra skolen

Ca. 15:30 Ankomst P-pladsen Carlsbergvej 13B

Tak for denne gang 😊

Vigtige ting at have med

1. God luftmadras eller liggeunderlag
2. Pude, dyne eller sovepose
3. Toiletsager
4. Håndklæde
5. Klipklapper
6. Ekstra tøj til lørdag og søndag
7. Lomme penge (Vi plejer at købe slik sammen i Rema1000 lørdag eftermiddag 😊)
8. Cykeltøj. Herunder strømper, korte bukser, kortærmet cykeltrøje, evt. langærmet undertrøje, lange bukser, langærmet cykeltrøje, vinterjakke, tynd regn/vindjakke som kan være i lommen i vinterjakken. Skoovertræk, vinterhandsker med lange fingre, hue, halsedisse. Da vi kan risikere det er vådt i vejret, vil det være at foretrække, at have 2 par af nogen af delene med.
9. Cykelhjelme
10. Cykelsko
11. Cykelbriller
12. Drikkedunk
13. Cykelcomputer, hvis man har det
14. Müslibar til træningerne (De små fra nordthys er nemme at have med på turen)
15. Cykelholder, Husk navn på. (Søg Force cykelholder på cykelgear.dk, den koster 135kr.)
16. Telefon
17. Sygesikringsbevis
18. 2 slanger som passer til ens cykel
19. Pumpe
20. Dækjern
21. Klud til at tørre kæde af med

Har i andre spørgsmål er i meget velkomne til at kontakte Bo, Rasmus eller Jonas. Vi kan næsten give svar på alt. Husk også at informere os hvis jeres barn har allergi for nogen madvarer, så bliver der lavet speciel mad ud fra dette.

Vi håber at få så mange børn som muligt med på denne træningslejr, det er her de for første gang møder dem de evt. skal køre cykelløb med og danner relationer på tværs af årgange med dem de kører i klub med, men også fra andre klubber på hele Sjælland. Det bliver en super fed tur for alle 😊