



Invitation

Distrikt Sjællands Træningslejr 2023 for piger og drenge i U11-U13-U15-U17

Distrikt Sjælland og Næstved Bicycle Club inviterer hermed til distriktstræningslejr i weekenden den **3. til 5. marts 2023** på Ellebækskolen afd. Kalbyris, Solsikkevej 20, Næstved.



- **Prisen for arrangementet er kr. 400,- pr. rytter og kr. 275,- pr. klubleder.**
- Tilmelding og betaling foretages klubvis samlet.
- Hver klub skal stille med minimum 2 overnattende klubledere, gerne flere.
- Anmod gerne om medlemskab på Facebookgruppen "Distriktstræningslejr 2023", hvor nyheder, ændringer mm. bliver annonceret.
- 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 holdkaptajner og chauffører.
- Al cykling og cykelsko indenfor er strengt forbudt.
- 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



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 spisningen samt oprydning herefter.
- Feje, holde orden i klasselokalerne, gangarealer og i hallen.
- Ting, som er i klasselokalerne, forbliver i lokalerne osv.
- Er ansvarlig for egne rytteres trivsel.

I klubledernes mapper findes lister over klubledernes hjælpeopgaver såsom hjælpetræner, flagpost, følgebil, køkkentjans, nattevagt mm.

Klublederne vil få tilsendt en mail med opgavespecifikationer inden lejrens start.

Ingen klubber overnatter uden sovende ledere fra egen klub.

- Hver klub **skal** selv sørge for at indhente børneattester på de deltagende klubledere.
- Hver klub **skal** stille med mindst 1 følgebil enten til træning eller løb søndag.
- Hver klub **skal** stille med ekstra cykelslanger.
- 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.

Tilmelding

Tilmelding og betalingsfrist er den 19. februar 2023 - ingen mulighed for eftertilmelding!

Tilmelding foretages klubvis samlet til Tine på taskepost@gmail.com

Følgende oplyses ved tilmelding:

Deltagende ryttere: fornavn, efternavn og klasse på samtlige ryttere (både licens og ikke-licens). Husk at oplyse hvis rytteren ønsker at køre i en anden klasse til træningen.

Deltagende klubledere: fornavn, efternavn, mailadresse, mobilnummer og hjælperønsker på samtlige klubledere.

Klubledernes opgaveønsker: Hver hjælper skal melde sig på minimum 3 opgaver:

- Cyklende hjælpetræner - husk at oplyse hvilken klasse, man ønsker at køre med.
- Flagpost (husk varmt tøj).
- Trafikofficial (husk varmt tøj).
- Følgebil (man skal selv medbringe bil med cykelholder på).
- Køkkentjans (servering, skrald, opvask, oprydning, feje, toiletrengøring mm).
- Nattevagt: fredag nat 21.00-02.00 eller fredag nat 02.00-06.30 eller lørdag nat 21.00-02.00 eller lørdag nat 02.00-06.30 (max én nattevagt pr. person).
Lejrens gennemførelse afhænger af, om nattevagterne besættes.

Vi vil så vidt muligt forsøge at imødekomme alles ønsker.

Betaling foretages klubvis samlet via bankoverførsel til Næstved Bicycle Club på Reg.nr. 6140 Kontonr. 0004174007. Kr. 400,- pr. rytter og kr. 275,- pr. overnattende klubleder. Husk at angive klubnavn.

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

Styregruppen: Jane Heine, Lennart Heine, Mikkel Levring, Christian Flindt-Larsen, Bjarke Straarup Rasmussen og Tine Nørskov Sørensen





Program 2023

Fredag	18.00 - 19.00	Ankomst og indskrivning hos Christian 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		
	12.30 - 13.30	Frokost		
	14.00	Udtjekning ved henvendelse til Christian		