



Bergen Cykleklubb-Ungdom

www.bergenck.no

10.03.2010

”Kick Off-samling” på Folgefonn Gjestetun, Jondal.

Rittsesongen nærmer seg nå med stormskritt og Bergen CK inviterer med dette samtlige medlemmer i Ungdomsgruppen/Junior/U23; både ”ferske” og litt mer drevne, og junior/senior til vår tradisjonelle ”kick-off” samling. Denne gang holder vi til på Folgefonn Gjestetun, i Jondal, i helgen fra 19. -21.mars. Foreldre oppfordres også på det sterkeste til å delta, gjerne på sykkel.

La samlingen bli en sosial happening med sykkel og lagbygging som fellesnevner! Husk; et godt miljø er noen som vi skaper sammen!

Da det fremdeles kan være svært varierende værforhold, og fremdeles er sjanse for frost i vegbanen tar vi forbehold om at samlingen kan bli **avlyst eller avkortet** og flyttet til et annet sted. Endelig beslutning vil bli tatt i løpet av kommende uke; det vil ikke bli arrangert samling dersom det overhodet vil være risiko for uforsvarlige forhold!

Program for samlingen:

Fredag, 19. mars:

18:00 – 19:00 Ankomst og innkvartering på Folgefonn Gjestetun.

20:00 Middag

22:00-23:00 Ro for natten

Lørdag, 20. mars:

08:00 Frokost

10:00 Klar for treningsøkt iført sykkeløy

14:00 Lunsj.

14:30 Tid til disposisjon, sykkelstell etc.

15:30 Klar for treningsøkt iført sykkeløy.

19:00 Middag

20:00 Sosialt på Gjestetunet og litt ”faglig sykkelprogram”

22:00 –22:30 Ro for natten

Søndag, 21. mars

08:00 Frokost

09:30 Klar for treningsøkt iført sykkeløy

12;30 Lunsj

14;30 Klar for treningsøkt/avreise

Samlingen er primært lagt opp med tanke på bruk av landevegssykkel (”racersykkel”), men off-road/hybrid-sykkel vil også kunne benyttes.

Det er forutsetningen at alle sykler er i god stand før avreise, vi vil i liten grad ha med reservedeler for en så kort samling.

På Folgefonn Gjestetun blir det innkvartering i fler-sengsrom, oppredde senger, håndklær og dusjer på gangen.

Dersom noen har mat-allergi ber vi om å få beskjed slik at vi evt. kan fremskaffe alternativ.

Vi er nå, som alt nevnt, i en særdeles uforutsigbar årstid som betyr at det kan bli både kaldt og vått. Vær forberedt på surt ”vårvær”; ja sågar mer vinterlige forhold, ta hensyn til dette når det pakkes til samlingen.

Vi er får områdets ”beste tørkerom” men anbefaler likevel at en tar med flere skift sykkeløy, da det ikke er garantert at det vil bli tørket skikkelig mellom øktene.

Nedenfor er det listet opp hva den enkelte må ha med seg; selv om det skulle meldes godt vær så bør en være forberedt på at værmeldingen ikke slår til. Spesielt vil vi peke på at en har med **gode sokker (ullsocker)** i sykkelskoene; tynne sommersokker vil kunne bli for kaldt. **Skotrekk** bør også være med i bagasjen. **Skotørker** anbefales også å ta med.

Treningsøktene vil lett bli på et par timer eller mer så den enkelte bør ha **to flasker** med drikke på sykkelen.

Det anbefales at hver deltaker tar med seg følgende:

Landevegssykel

- sykkelpumpe
- reserveslange
- lett skjerm
- kjedeolje
- utstyr til vask av sykkel; såpe, svamp og filler til å tørke med.
- sykkellykter

Sykkeltøy til utebruk;

- hjelm
- briller
- lue/buff
- jakke
- lang bukse
- super undertøy

- lange hansker
- regnjakke/-bukse
- sykkelsko
- evt. skoovertrekk
- refleksvest

Innetøy etc:

- innesko og tøy etter eget ønske
- skotørker

Egenandelen for ryttere er **kr. 225,- pr. døgn**, altså kr. 450,- for hele samlingen, dette inkluderer full pensjon og opphold under samlingen; klubben sponser de resterende beløp.

Foreldre er også velkommen til å delta mot en egenandel på **kr. 350,- pr. døgn**, totalt kr. 700,- for hele samlingen.

Egenandelen betales til konto **9521. 16. 23099**, innen tirsdag 16.mars. Merk betalingen med navn og "Samling Jondal"

Påmeldingsfristen er søndag den 14. mars; "først til mølla"-prinsippet gjelder. Vi har begrenset antall plasser!

Vi satser på felles avreise fra Bergen fredag den 19.mars, og det vil nok være behov for at foreldre må transportere ryttere til og fra Jondal. Nærmere informasjon om dette vil komme seinere.

Dersom det skulle være spørsmål ta kontakt på tlf. 922 32 490, eller mail..

VELKOMMEN TIL SAMLING PÅ FOLGEFONN GJESTETUN!

Mvh
Bergen CK-Ungdom

Stein-Arne Hammersland