



Klubber i Hordaland Cyklekrets

Bergen 7.10.2011

Invitasjon til regionsamling i Strandebarm 28-30 Oktober

Årlig regionsamling i Strandebarm for utøvere i kretsen.

Opplegget vil stort sett bli som forrige sesong, med svømming som alternativ trening.

Som foreleser om lørdagen har vi invitert Morten Ivarsen fra kajakk. Se presentasjon nedenunder

Ta med klær for enhver anledning – tur/svømming/sykkel. Lurt å ta med svømmebriller. Vi snakker om terrengsykler.

Morten Ivarsen, født 19. november 1966, norsk kajakkpadler. Verdensmester i firerkajakk 10 000 m 1987. VM-bronse i enerkajakk 1987 (1000 m) og 1991 (10 000 m). OL-deltaker 1988 og 1996. 6 nordiske mesterskap. 24 senior-NM i ener (6), toer (14) og firer (4), samt 4 NM i maratonpadling (tre i ener) i perioden 1986–94. 3 kongepokaler. Klubb: Fana Kajakkklubb. Senere landslagssjef.

Med vennlig hilsen

Geir Iden

Sportslig utvalg, Hordaland Cyklekrets

Påmelding

Jenter / Gutter / Menn: Alder fra og med 1996 til og med U23 (om det er plass og ledere, også åpent for yngre)

Egenandel 500 pr. deltaker, kontonr. 5212 30 40821, klubbvis påmelding

Merk innbetaling med klubb og Strandebarm 2011

Påmeldingsfrist søndag 23/10 til hordaland.cyklekrets@gmail.com



Program

Fredag 29/ 10

- Oppmøte klokken 1800
- 18 30 – 19.30 Treningsøkt / Svømming
- Middag kl 2000
- Ro kl 22.00

Lørdag 30/10

- Frokost kl 0830-0930
- Basistrening kl 10.00-12.00
- Lunch 1200
- Sykkel kl 13.30-16.00 Rolig på offroad sykkel
- Teoriøkt 1730-1930 Morten Iversen
- Middag kl 2000
- Sosialt samvær

Søndag 31/10

- Guidet fjelltur 10.00-1330.
- Lunch