



**Bergen Cykleklubb**  
www.bergenck.no

03.03.2015

## **Kick Off-samling på Folgefonn Gjestetun, Jondal.**

Rittsesongen nærmer seg nå, og Bergen CK har med dette gleden av å invitere samtlige «aktive» medlemmer, fra ungdom til og med elite; både "ferske" og litt mer drevne, til vår tradisjonelle "kick-off" samling.

Som tidligere år holdes samlingen på Folgefonn Gjestetun, i Jondal, i helgen fra fredag 20. – til søndag 22.mars.

Alle foreldre oppfordres også på det absolutt sterkeste til å delta, gjerne på sykkel.

Dersom noen under 13 år påmeldes samlingen uten at foreldre/foresatte er med er det et vilkår at det avtales med andre voksne om å ha et ansvar for utøveren.

La samlingen bli en sosial happening med sykkel og lagbygging som fellesnevner; la oss gjøre hverandre gode!

Husk; et godt miljø er noe som vi skaper sammen!

Samlingen er primært lagt opp med tanke på bruk av landevegssykkel ("racersykkel"), men off-road-/hybrid-/cyclocross - sykkel vil i «nødstilfelle» også kunne benyttes.

Det er forutsetningen at alle sykler er i god stand før avreise; den enkelte må selv ha med reservedeler for evt. reparasjoner som en

kan foreta selv.

På Folgefonn Gjestetun blir det innkvartering i flersengsrom, oppredde senger, håndklær og dusjer på rommet eller på gangen. Dersom noen har mat-allergi ber vi om å få beskjed slik at vi evt. kan fremskaffe alternativ.

Egenandelen for alle deltakerne er **kr. 475,- pr. døgn**, altså kr. **950,- for hele samlingen**, dette inkluderer full pensjon; frokost, varm lunsj og middag, og opphold under samlingen; klubben sponser det resterende beløp.

Egenandelen betales til konto **3633.35.78349**, innen søndag 15.mars. Merk betalingen med navn og "Samling Jondal".

**Påmeldingsfristen er også søndag den 15. mars**; "først til mølla"-prinsippet gjelder. Vi har begrenset antall plasser!

Påmelding postes på Facebook eller sendes på mail til sahtrek@online.no.

Vi håper på felles oppmøte og avreise fra BoA, på Fjøsanger, fredag den 20. mars. Det er ikke mulig for oss å organisere transport til og fra Jondal. Foreldre som selv ikke skal delta på samlingen må derfor påregne å transportere ryttere til og fra Jondal. Vi vil i en viss utstrekning kunne koordinere transporten.

Da samlingen arrangeres i slutten av mars kan det fremdeles være svært varierende værforhold, og fremdeles er sjanse for frost i vegbanen tar vi forbehold om at samlingen kan bli **avlyst**.

## **Rammeprogram for samlingen:**

### **Fredag, 20. mars:**

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

20:00 Middag

22:00-23:00 Ro for natten

### **Lørdag, 21. mars:**

08:00 Frokost

10:00 Klar for treningsøkt iført sykkelstø

14:00 Lunsj.

14:30 Tid til disposisjon, sykkelstell etc.

15:30 Klar for treningsøkt iført sykkelstø.

19:00 Middag

20:00 Sosialt på Gjestetunet og litt "faglig sykkelprogram"  
Her vil programmet kunne variere for de ulike gruppene.

22:00 -22:30 Ro for natten

### **Søndag, 22. mars**

08:00 Frokost

09:30 Klar for treningsøkt iført sykkelstø

12:30 Lunsj

14:00 Klar for treningsøkt/avreise

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 får områdetets "beste tørkerom" men anbefaler likevel at en tar med flere skift av 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 bli for kaldt. **Kraftige 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:

### **Landevegssykkel**

- 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
- skoovertrekk; tykke.
- refleksvest

**Innetøy:**

- klubbtoy, og innesko etter eget ønske
- skotørker

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

**VELKOMMEN TIL SAMLING PÅ FOLGEFONN  
GJESTETUN!**

Mvh

Bergen Cykleklubb

Stein-Arne Hammersland  
sportslig koordinator  
sah trek@online.no

