

## Informasjon - Metis Sykkelinje

Metis holder til i Bergen og vil fra 2018 ta opp inntil 8 nye syklister til et nyetablert toppidrettstilbud for sykling. Tilbudet retter seg mot syklister som ønsker å kombinere sykling på et høyt nivå og skole. Tilbudet er utarbeidet i samarbeid med Bergen CK.



### Metis Sykkel

I samarbeid med Bergen CK har Metis tilrettelagt for et elite-idrettsmiljø der sykkeltalenter får det beste utgangspunktet for å kunne kombinere toppidrett på et høyt nivå med fokus på landeveis sykling med videregående utdanning. Metis har tilbud til fortrinnsvis landeveisutøvere og tar hvert år inn inntil 8 nye syklister.

### Kostnader

Skolens tilbud er særskilt tilrettelagt for studiespesialiserende i kombinasjon med toppidrett, bl.a. organisering av skolehverdagen, skole- og treningsanlegg og spisskompetanse innen de idrettene skolen tilbyr. Dette medfører en kostnad på kr. 15950kr pr. elev i i skoleåret 2018/19 og i tillegg inntil 8000kr pr. år for treningsleir (obligatorisk i VG1 og 2)

### Gjennomføring

For å nå de idrettslige målene vil tilbudet bli som følger:

Metis tilbyr 3 økter pr uke på totalt 7.5 timer. Det vil i hovedsak være 2 økter sykkelspesifikk trening og en styrke/basis økt. I tillegg vil Bergen CK tilby et utfyllende tilbud som gir et totalt tilbud på 15-20 timer pr uke, samt mulighet for ettermiddagsøkter de fleste dager. Treningmengden tilpasses den enkeltes nivå i samråd med sykklist. I de tilfeller der sykklist ønsker å benytte egen klubbtrener vil de også involveres i denne prosessen.

Sykkelgruppen vil ledes av Tamas Istvan Lengyel som har bred erfaring fra sykling på høyt internasjonalt nivå. Trener har utdanning på høgskolenivå og vil være en del av sportslig utvalg i Bergen CK. Trener vil kunne benytte kompetanse i fra toppidrettmiljøet internt ved skolen og i Bergen CK.

Sykkelgruppens midler og metoder er gode og allsidige, og kunnskapsutvikling får høy prioritet, herunder også personlighetsutvikling ved selvtillit, trygghet og ansvarsfølelse.

Årsplanen er lagt opp i forskjellige perioder: fysisk/mental restitusjonsperiode, ressurstreningsperioder, overgangsperiode og konkurranseperioder dekker et skole-/konkurranseår.

Det vil være tilrettelagt for minst en treningsamling i utlandet i løpet av vinterperioden.

Skolens utdanningstilbud har tilrettelagte og fleksible timeplaner som gjør det mulig for elevene å kunne delta på nasjonale og internasjonale konkurranser.

Sykkellinjen følger generelle inntaksreglement for toppidrett på Metis. For skoleåret 2018-19 er sykling tildelt inntil 8 plasser.