



Svenska Cykelförbundet
Idrottens Hus
114 73 Stockholm



HUVUDSPONSOR



PEUGEOT



Falun 2013-09-19

Bredd- och Landslagsläger i Bana den 31:a oktober och 1:a november 2013

Mellan den 31:a oktober och 1:a november är det bredd- och landslagsläger i Falun. Syftet med lägret är att specialträna moment inom bana.

Lägret är öppet för nedanstående åldersklasser samt att du genomgått grundutbildning i velodrom:

P13-14

F13-14

P15-16

F 15-16

Damjunior, Herrjunior

U23 dam, U23 herr

Vi kommer under 2 dagar att träna/tävla i olika grupper samt gå igenom olika taktiska och teoretiska moment inom bancyklingen. Samling är torsdagen den 31:a oktober 09.00 vid YA-velodromen i Falun. Vi inleder dagen med en kort genomgång.

Ta med:

- Bancykel (om du har), annars får du låna. Ska du låna cykel behöver du skor med SPD-system (XC).
- Dubbla uppsättningar cykelkläder för inomhusbruk.
- Hjälms och handskar med långa fingrar.

Boende och mat:

- Du bokar ditt boende själv. Förslag på boende är [Främby Udde Strandby](#), 023-19784, [Lugnet Camping](#) 023-654 00, [Scandic Hotel Lugnet](#) 023-669 22 00, [Falu Fängelse Vandrarhem](#) 023-79 55 75. Subventionering av boende kan ske genom Idrottslyftet och din klubb söker i efterhand om bidrag.
- Mat: Bekostar du själv.

Certifikat:

- På att ni gjort och klarat av utbildningen "True Champion or Cheat" (finns på SCF:s hemsida)

Program torsdag den 31:oktober

- 09.00 Samling på YA-Velodromen med personlig presentation av deltagare och genomgång av dagarna.
- 10.00-12.00 Träningspass på Velodromen
- 15.00-18.00 Träningspass på Velodromen

Program fredag den 1:a november

- 08.00-11.00 Träningspass på Velodromen



Svenska Cykelförbundet
Idrottens Hus
114 73 Stockholm

- 14.00-16.00 Träningspass på Velodromen

Anmälan:

- Sista anmälningsdag är fredagen den 11:e oktober 2013: lars-ake.ostlin@dalaidrotten.se.

Har du några frågor kontakta Lars-Åke Östlin på 070-253 41 45 eller lars-ake.ostlin@dalaidrotten.se

Med vänliga hälsningar
Svenska Cykelförbundet

Lars-Åke Östlin
Förbundskapten Bana

Varmt välkomna önskar grengruppen Bana.