

2011 RCK Regional Junior Miljø Samling

10-11 Desember 2011

St. Svithun Vgs i Stavanger - Rogaland

Krets samling for gutter og jenter 13-16år (Født 1995-1998)



Photo av anMarton - RCK

Bredde Idrett = Veien til toppidrett

Tilrettelagt av May Britt Våland * Young Medalists High Performance

Rogaland Cyklekrets - www.rogalandck.no

2011 RCK Regional Junior Miljø Samling

10-11 Desember 2011

St. Svithun Vgs i Stavanger - Rogaland

Lørdag 10 Desember, 2011

Klokkeslett	Møte Sted	Informasjon	Ledelse/Trenere
08:30-09:00	St. Svithun Vgs	Oppmøte	
09:00-09:15	Hoved inngang - Gymsal	Velkomst tale	Sigurd Støren - St. Svithun Vgs Toppidrett
		Velkomst tale	Harald Karlbom - Leder RCK
		Instrukser	May Britt Våland samlings leder
15min	Garderobe	Skifte til sykkel klær	
09:30-11:15	Sør-Marka	MTB Sykkel -90min	Mathias Stene m/Assistenter
15-30min	Garderobe	Skifte til normale klær	
11:45-12:45	Kantine	Lunsj	Catering
15min		Skifte til neste lokale	
13:00-15:00	Møterom	Teori - Veien til toppidrett	Morten Eklund / Petter Dalen / May Britt
		Foredrag fra toppidretts utøvere per gren	Landevei-MTB-BMX-Bane
15min	Garderobe	Skifte til gym klær og innesko	
15:30-17:00	Gymsal	Basis Trening og Flexibilitet	Tone Dovre m/Assistenter
15min	Garderobe	Skifte til normale klær	
17:15-18:30	Kantine	Middag	Catering
18:30-20:30	Møterom	Sosialt Samvær - Aktiviteter	May Britt m/Gjester
8:30 PM	Møterom	Avslutning Oppsummering + Plan Søndag	May Britt m/Assistenter

Neste generasjon av Rogalands Topp Idretts utøvere i sykling vil komme fra gjengen som er med på denne samlingen!

			
---	---	---	---

Tilrettelagt av May Britt Våland * Young Medalists High Performance

Rogaland Cyklekrets - www.rogalandck.no

2011 RCK Regional Junior Miljø Samling

10-11 Desember 2011

St. Svithun Vgs i Stavanger - Rogaland

Søndag 11 Desember, 2011

Klokkeslett	Møte Sted	Informasjon	Ledelse/Trenere
09:30-09:45	St. Svithun Vgs	Oppmøte	
10:00-12:30	Forus-Sandnes-Sola-Stavanger	MTB Sykkel 2.5t	May Britt m/Assistenten
		Rolig til Lett moderat langtur	
30min	Garderobe	Skifte til normale klær	
13:00-14:00	Kantine	Lunsj	Catering
14:00-15:00	Møte rom	Avslutning - Oppsummering	May Britt Våland - Harald Karlbom
		Utfylling av Evalueringsskjema	
3:00 PM	Hjemreise	Takk for at du kom!	

Sommer OL 2016, 2020...



Veien til toppidrett er en lang prosess - Tålmodighet og arbeidsvilje to hovedpunkt for suksess!



På lag med idretten!
www.berentsens.no

Helgø Matsenter



Tilrettelagt av May Britt Våland * Young Medalists High Performance

Rogaland Cyklekrets - www.rogalandck.no