



Eidsvoll sykkelklubb



Informasjon om ungdomsgruppen Eidsvoll Sykkelklubb



1. Hensikt

Dette informasjonsheftet har til hensikt å gi alle sykkelglade ungdommer og deres foreldre/foresatte informasjon vedrørende ungdomsgruppens aktivitet for sykkelsesongen 2011.

Vi håper informasjonen gir deg svar på de spørsmål du har, og at dette vil påvirke slik at du møter opp med sykkel, ved Eidsvollbygningen på kommende fellestreninger!

2. Organisering

Det er ofte stor forskjell mellom en utøver på 10 år som er nybegynner og en på 16 år som er mer rutinerte. Derfor har vi valgt å dele opp i følgende 2 undergrupper:

Gruppe 1. De som nettopp har begynt/de yngste

Gruppe 2. Viderekommende ungdommer

Til tross for denne inndelingen kan og vil flere av treningene gjennomføres samlet.

3. Ambisjon

Barne – og ungdomsgruppa har en klar ambisjon om å skape trygghet og trivsel for de yngste i klubben.

I tillegg har vi en ambisjon om at den enkelte skal føle en mestring og utvikling.

Det vil selvfølgelig bli anledning for å delta på ritt for de som har ambisjoner og ønsker om det.

4. Lisens

For å delta på ritt må alle ha løst lisens. Dette gjøres ved å rette en henvendelse til oss. Denne lisensen gir også forsikring ifm all sykling.

5. Treninger

Det planlegges med fellestreninger på mandager og onsdager. Det legges ikke opp til faste treninger i helgene. I tillegg til fellestreninger på mandager og onsdager vil trenerne sende ut sms og informere om dette når de har anledning til dette.

Mandager

Tid: kl 18-19:30 for gruppe 1, frem til kl 20 for gruppe 2.

Sykkelform: Landeveissykling, MTB kan også benyttes

Møtested: Eidsvollbygningen

Ondager

Tid: kl 18-19:30 for gruppe 1, frem til kl 20 for gruppe 2.

Sykkelform: Terrengsykling

Møtested: Eidsvollbygningen

6. Hva skal du ha med på treninger

Ta med drikke, en banan el tilsv. kan også være godt etter noe sykling.

I tillegg er det en fordel at alle har med en reserve slange på lommen. Trenerne vil ha med pumpe og litt verktøy og vil bistå dersom vi må bytte slange, eller foreta mindre justeringer under treningsøkten.

7. Trenerne

Kristoffer Jensen (9512 2271), Jan Åge Tømte(40008504), Else Fredheim(91880276), Odd Mikael Harstad (90936915) og Audun Bye (9909 2567) har alle sagt seg villig til å følge opp gruppene som trenere. Er det andre som kan tenke seg å bidra som trenere/hjelpetrenerne er de hjertelig velkommen til det!

8. Utleiesykler

Klubben har 10 sykler for utleie. Dette er ulike landeveissykler av ulike produsenter.

I forbindelse med leie skal kontrakt mellom klubben og leietaker signeres.

For leie av sykkel koster dette 500,-pr år. Se kontrakt vedrørende utleiesykler for utfyllende bestemmelser. Interesserte tar kontakt med Audun Bye.

9. Foreldre

Delta på treninger!

Dette er en god anledning for deg som foreldre til å følge med og få en treningsøkt.

Dersom du skal levere og hente, kan det en sjelden kan bli noe venting.

Det er ikke alltid like enkelt å forutsi varigheten på øktene. Noe uforutsett kan skje.

Gi oss tilbakemeldinger dersom det er helt spesielle forhold vi bør være kjent med vedrørende deres ungdommer.

10. Sikkerhet

Det er påbudt med bruk av hjelm ved treninger og ritt.

For å øke sikkerheten er det ønskelig med 2 voksne pr. gruppe i anledning treningene.

Det oppfordres til at alle benytter godt synlig klær i anledning all sykling.

Det er viktig at sykkelen som benyttes i anledning treninger og ritt er i god teknisk stand. (bremses, gir, med mer).

11. Medlemskap

Du blir medlem i ESK ved å sende e-post til: britt_lund@live.no

Pris fra 200,- til 600,-(familie).

Oppgi navn, adresse, fødselsdato og hvilken gruppe du tror du bør tilhøre, (skriv ungdomsgruppen!)

Kasserer vil da sende deg en innbetalingsblankett

For mer info, se vår hjemmeside: www.eidsvollsykkelklubb.org

12. Ritt

Det vil i løpet av sesongen bli gjennomført klubbritt i forbindelse med treninger. Det er planlagt 2 temporitt med start fra Steinsgård kirke og 1 ritt med fellesstart fra Mogreina skole. Klubben har tidligere deltatt på ritt i nærområdene som Nes, Feiring, Nittedal og Ullensaker.

Andre ritt som er aktuelle ligger på Norges sykkelforbund sin hjemmeside; sykling.no
Påmelding gjøres ved å kontakte Audun Bye som foretar påmelding.

I forbindelse med treningene vil det bli forespurt om det er ønske om å delta på ulike ritt. Det kreves lisens for å delta på ritt.

13. Sosialt miljø

Vi i ungdomsgruppen er opptatt av at den enkelte skal føle seg velkommen i gruppen. Det skal være en klubb for alle. Vi har som ambisjon å sette av enkelte kvelder til sosiale aktiviteter, dette som et ledd i å fremme et godt miljø blant utøverne. Alle er velkommen til å komme med forslag og vise initiativ for å fremme et godt miljø.

14. Klubbilen

Klubben disponerer en Mercedes sprinter som har kapasitet til 9 personer med stort lasterom for sykler. Denne kan gruppen benytte i anledning treninger og ritt.

15. Klubbens sykkelbekledning

Når den enkelte utøver har deltatt på 4 fellestreninger mottar ungdommen sykkelklubbens kortermede gule trøye til odel og eie. For øvrig viser vi til klubbens hjemmeside for informasjon rundt salg av sykkelbekledning.

16. Treningssamlinger

Det planlegges med treningssamling etter sommerferien. Det er ikke fastsatt dato eller sted for gjennomføringen.