



Norges Cykleforbund

MEMBER
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
UNION EUROPÉENNE DE CYCLISME
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND

Invitasjoner til regionssamlingene.

Region: NCF Region Innlandet

Dato: 1. – 3. november

By: Lillehammer

Hotell: Birkebeineren

Kontaktperson Lisbeth B. Huse, tlf. 99488278, fmoplbh@fylkesmannen.no

Utstyr som deltakerne må ha med:

Hvis dette er klar, legg til ledsagere/trenere som skal være med på samlingen her:

Oppdatert program under hvis det er endringer ut ifra forslaget til NCF. Legg inn type trening, foredragsholder, etc:

Fredag

18:30-19:00 Ankomst

19:00-20:00 Kveldsmat

20:00-21:00 Presentasjon & Informasjon

Lørdag

07:30-08:30 Frokost

09:00-12:00 Treningsøkt 1. økt

12:00-12:45 Lunsj

13:00-14:30 Sunn Idrett v/Margrete Hjellen

14:45-16:30 Treningsøkt 2. økt

16:30-16:45 Mellommåltid

16:45-18:00 Antidoping Norge v/Hans Jørgen Kvale

18:00-19:00 Middag



19:00-21:00 Team building

22:00 Ro

Søndag

07:30-08:30 Frokost

09:00-10:00 Treningsfaglig program

10:00-12:00 Trening

12:00-13:00 Lunsj/evaluering