



Nasjonal ungdomscamp for banesyklister fra 12 til 16 år

Tønsberg CK, IF Frøy og Asker CK har gleden av å invitere til en nasjonal ungdomscamp på banen i Velodromen i Asker 16. til 18. januar 2026.

Er du mellom 12 og 16 år og interessert i banesykling? Bli med på en unik treningshelg på den velodromen i Asker! Fredag 16., lørdag 17. og søndag 18. januar inviterer vi sykkeltalenter fra hele landet til en lærerik og fartsfylt ungdomscamp på vår 200 meters bane.

Her vil du få sjansen til å forbedre ferdighetene dine, møte andre sykkelinteresserte ungdommer og lære fra noen av de beste trenerne innen banesykling. Det blir mulighet for å vise interesse for videre banesatsning for de eldre i 15/16 års-klassen.

Banesamlingen sammenfaller med Den store kompetansedagen i regi av Norges Cykleforbund lørdag 17. januar. Her er det mulighet for trenere, lagledere og foreldre å få gratis faglig påfyll av eksperter samtidig som ungdommen sykler. Blant dem er Stein Ørn, Fredrik Mentzoni, Hanne Staff og flere av landslagssjefene. Foredragene er også åpne for utøvere.

Les mer om Den store kompetansedagen her:

[Den Store Kompetansedagen - sykling.no](https://www.denstorekompetansedagen.no/sykling)

Dette kan du forvente:

- **Profesjonell trening:** Økter tilpasset ulike nivåer, med hovedvekt på teknikk, fart, utholdenhet og strategi.
- **To nivågrupper:** Gul og sort gruppe. Sort gruppe har 48x16 utveksling og gul gruppe kjører 50x15. Gul og sort gruppe deles inn i to grupper med hver sin slot på banen.
- **Instruksjon fra dyktige banetrenere:** Våre dyktige trenere vil veilede deg gjennom treninger og gi individuell oppfølging og testing.
- **Spennende konkurranser:** Avslutningsvis vil vi ha uformelle konkurranser med fellesstarter søndag.
- **Sosiale aktiviteter:** Møt andre unge syklistere fra hele Norge, og bli med på sosiale aktiviteter i velodromen med foredrag og lunsj.

Programoversikt:

- **Fredag 16. januar:** Oppmøte og registrering kl. 17:00, velkomst og lett treningsøkt for sort og gul gruppe.
- **Lørdag 17. januar:** Full dag med treningsøkter, teori, teknikk og taktikk. Vi legger inn lunsj og **foredrag i forbindelse med Den store kompetansedagen**. Gul og sort gruppe.
- **Søndag 18. januar:** Treningsøkt på formiddagen og uformelle konkurranser før avslutning kl. 13:00. Felles med gul og sort.
- Komplette program blir tilsendt i god tid før campstart.

Praktisk informasjon:

- Sted: Asker Velodromen, Langenga 60, Asker.
- Egenandel med overnatting kr.- 1250,- i tremannsrom og tomannsrom og 1500 kroner i enkeltrom. Det inkluderer treningsøkter, instruksjon, leie av sykkel (så lenge vi har) to overnattinger, to frokoster, to lunsjer, pizza fredag kveld og middag på hotellet lørdag kveld.
- Egenandel uten overnatting kr 600.- Det inkluderer treningsøkter, instruksjon, to lunsjer og pizza fredag kveld.
- Overnatting: Vi benytter oss av Thon Hotell Vetre som ligger 1.7 kilometer fra Velodromen i Asker.
- Påmelding: Send påmelding til IF Frøy (LINK HER) innen fredag 9. januar 2026.
- Lagledere og foreldre som ønsker overnatting gjennom tilbudet kan melde seg på samme sted som deltakerne. Påmeldingen inkluderer to

overnattinger, pizza fredag kveld, to lunsjer og middag lørdag kveld. De kan også melde seg på for pizza fredag kveld, samt lunsj lørdag og søndag.

Velodromen i Asker ligger ca. 60 minutter fra Oslo Lufthavn ved tog/bil.

Ønsker du å låne sykkel klikker du av for det i påmeldingen. Det er gratis så lenge vi har sykler.

Ta med egne pedaler dersom du ikke kjører Shimano. Husk hjelm, briller med eventuelt lyst glass. Det blir en god del fartsvind på banen.

NB: husk godt med drikke og litt snacks under selve treningene. Det blir servert frukt. Det kan være tørr luft og du blir fort klar for drikke. Ta gjerne med ett ekstra skift. Sykkeljakke eventuelt lange armer. Det er dusjmuligheter og garderober i velodromen.

NB: deltagere må ha A1 akkreditering for å delta. Vi anbefaler også at alle har helårslisens.

Har du spørsmål? Send en epost til ritt@froy.no.

Påmelding skjer her:

<https://app.rubic.no/Public/Events/38345>

Vi gleder oss til å se ungdommen på vår nasjonale ungdomscamp i Asker!

**Med vennlig hilsen
arrangørene av Nasjonal ungdomscamp**



Tønsberg CK - IF Frøy – Asker CK

Samarbeidspartnee:

Norges Cykleforbund - NCF Region Sør – NCF Region Øst – NCF region TeVeBu

