



Detaljert program nasjonal banecamp 16.-18. januar 2026

Fredag 16. januar

16.30 Oppmøte og registrering Velodromen i Asker

17.00-19.30 Første treningsøkt begge grupper Velodromen i Asker

Vi deler inn i gul og sort gruppe basert på erfaring og alder for hele samlingen, der gul gruppe er eldst. Første økt kjøres samlet.

20.00 Pizza for de som har bestilt Velodromen i Asker

Lørdag 17. januar

08.45 Oppmøte og klargjøring av sykler

09.00 - 1100 Sort gruppe andre økt I velodromen

09.30 Gul gruppe andre økt. Foredrag Stein Ørn NCFs lokaler
«Helsegevinsten ved å sykle og hvordan bruke banesykling som kapasitetstrening.»

11.00 -13.00 Tredje økt – kartlegging 15/16 år utøvere som ønsker å delta i fremtidige mesterskap nasjonalt / internasjonalt (TEAM, Parløp, Sprint og Omnium)
Gul gruppe med Madison trening (Parløp)

13.00 -14.30 Begge grupper på banen

14.30 -15.30 Lunsj

15.30-16.30 Teoriinnslag

16.30-19.00 Treningsøker fjerde økt Team Pursuit

19.30 Sykkelmiddag for de som har bestilt Vettre hotell Asker

Søndag 18. januar

09.00-11.00 Femte økt. Omnium taktikk og øvelser.

11.00-11.30 Pauser med lett servering

11.30-14.00 Sjette økt med uformelle konkurranser inkl Madison (Parløp)

Instruktører:

Tom Remman

Per Christian Mørk

Ingunn Bollerud

Yngve Øksnes

Kristian Myhrer