



Norges  
Cykleforbund



Norges Cykleforbunds  
utdanningstilbud 2010

**Vi satser på  
utdanning!**

Norsk sykkel sport er i stadig utvikling og behovet for kompetanse er stort. Kompetanse omfatter kunnskap, erfaringer, ferdigheter, verdier og holdninger. Utdanning er tiltak for å øke kompetansen til alle funksjoner i norsk sykkel sport. Vi vil ha god kvalitet på aktivitet, både i bredden og på toppen, og prioriterer derfor utdanning på alle nivåer høyt. Noen av utdanningstiltakene vil gjelde for sykkel sporten generelt, mens andre er rettet mot hver gren spesielt. Utdanningen må være differensiert, for å dekke behovene lokalt i klubbene så vel som på toppnivå nasjonalt og internasjonalt.

**”Norges Cykleforbund skal arbeide for at sykkel sporten har kompetente personer som kan sikre god kvalitet på aktivitet, i breddeidrett og i toppidrett, både i trenings- og konkurransesituasjon.”**

Vi deler inn vårt utdanningstilbud i fem kategorier:

- **Klubbutvikling**
- **Trenerkurs**
- **Arrangementskurs**
- **Kommissærkurs**
- **Andre kurs**

NCFs trenerkurs er veldig populære, og etterspørselen er stor. Vi firedoblet antall utdannede i forhold til målsetningsdokumentet for 2008-2010. Trener 3 Landevei og Terreng vil etter planen gjennomføres første gang vinteren 2010/2011.

Arrangementskurs er obligatorisk for arrangører av Norgescup og mesterskap, men vi håper at så mange klubber/arrangører som mulig ønsker å delta. Dette er en fin mulighet for både nye og gamle klubber til å kunne heve kvaliteten på sine arrangementer og samtidig få ny inspirasjon.

Kommissærbestanden i norsk sykkel sport er på et kritisk lavt nivå og denne utdanningen er den største utfordringen per 2009. Det vil gjøres tiltak for å gjøre denne utdanningen mer attraktiv. Vi oppfordrer alle klubber til å arrangere eller sende folk på kommissærkurs, for uten kommissærer blir det ikke sykkelritt!

Det er et krav om klubbmedlemskap for all kursdeltakelse. For alle kursene gjelder at du får godkjent kompetanse ved å være en aktiv deltager på alle de timene kurset omfatter, og ved å ha gjennomgått kurslitteraturen.

Vi håper at alle klubber benytter seg aktivt av NCFs kurstilbud, slik at vi sammen kan bidra til at norsk sykkel sport når sine målsetninger.

Med hilsen

Stine Antonsen

Utdanning og utviklingsansvarlig, Norges Cykleforbund

E-post: [stine.antonsen@sykling.no](mailto:stine.antonsen@sykling.no)

Telefon: 67 80 49 25/ 95 94 17 64

# Klubb utvikling

## Startmøte

Et Startmøte er et enkelt og lite tidkrevende tiltak hvor en skolert klubbguide besøker klubben deres i 4 timer for å informere om hvilke tiltak klubben kan gjennomføre for å nå en ønsket situasjon.

Dette skjer på et startmøte:

1. Hvor er klubben i dag?
2. Hva er ønsket situasjon?
3. Fremdriftsplan

Etter startmøtet vil klubben bli fulgt opp av klubbguiden som gjennomfører ett eller to oppfølgingsmøter, hvor man evaluerer og justerer planene etter behov.

Det eneste dere trenger å gjøre er å finne tidspunkt, egnet lokale og invitere aktuelle deltakere (minimum 8).



## ØNSKER KLUBBEN DIN UTVIKLING?

Send en mail til [info@sykling.no](mailto:info@sykling.no) eller ring 67 80 49 20 og **BESTILL ET STARTMØTE I DAG!**

**NORGES CYKLEFORBUND TILBYR GRATIS STARTMØTE FOR ALLE SINE KLUBBER.**

# KLUBBUTVIKLING

# Trenerkurs

---

NCF har valgt å ha en lav inngangsterskel til Trenerstigen, og dette har ført til en veldig oppsving i antall kursdeltakere de siste årene. Dette gir oss et veldig bra grunnlag for et bedre mottaksapparat i klubbene i årene som kommer.

Norges Cykleforbunds trenerutdanning har som målsetning at trenerne skal bidra til å skape mange, glade og gode sykkelryttere. Vi vil ha treninger med høy aktivitet og godt innhold.

## Trener 1 Landevei og Terreng

**Varighet:** 16 timer

**Pris:** kr. 500,-

Målgruppe: Trener 1 Landevei og Terreng passer for de som ønsker å bli trenere i sykling for barn, unge og nybegynnere. Det kan for eksempel være tidligere aktive, aktive, foreldre, ungdommer og ledere innenfor idretten. Kurset er grunnleggende og stiller ingen krav til forkunnskaper.

Trener 1 Landevei og Terreng er en introduksjon av øvelser for å ha det gøy på sykkel, samt grunnleggende tanker om hvilken rolle en trener skal ha. Kurset skal utvikle trenere som skaper god aktivitet og et godt miljø på sykkeltreningene for barn og unge.

Kurset består av fire moduler på til sammen 16 timer:

T1.1 Trenerrollen og organisering av barns trening	4 timer teori
T1.2 Gøy på sykkel – i terrenget	4 timer praktisk
T1.3 Gøy på sykkel – på landeveien	4 timer praktisk
T1.4 Alternativ trening, ”mekking” og innstillinger	4 timer praktisk

*”Kunnskap kan være to ting; det vi vet  
og det at vi vet hvor vi kan lære det vi ikke vet.”  
(Samuel Johnson)*

## Trener 2 Landevei og Terreng

**Varighet:** 32 timer  
**Pris:** kr. 1000,-

Målgruppe: Trenerer for ungdom (litt øvet). Kurset stiller krav om at du er godkjent Trener 1 Landevei og Terreng.

Trener 2 Landevei og Terreng er en videreføring av Trener 1 Landevei og Terreng, med mer fokus på action og ferdigheter. Kurset vil blant annet gå dypere inn i temaene trenerrollen, treningslære, treningsplanlegging, sykkelteknikk og ernæring. I tillegg blir det lagt vekt på å være trener i praksis og integrering av barn og unge med funksjonshemming.

Kurset består av åtte moduler på til sammen 32 timer, hvor av 12 timer praktisk:

- T2.1 Trenerrollen og det gode miljøet
- T2.2 Treningslære og treningsplanlegging
- T2.3 Generell sykkelteknikk
- T2.4 Å være trener i praksis
- T2.5 Teknikk i terrenget
- T2.6 Ernæring, spiseforstyrrelser, skader m.m
- T2.7 Innstilling og taktikk på landevei
- T2.8 NCF, organisering, lover, m.m

I tillegg må en gruppeoppgave leveres og bestås.



## Trener 2 BMX

**Varighet:** 20 timer

**Pris:** kr. 700,-

Målgruppe: Kurset er rettet mot trenere i BMX fra 13 år og eldre.

Trener 2 BMX er et kurs i videregående læring i teknisk BMX.

Innholdet i Trener 2 BMX er:

- Start
- Sving
- Hopp
- Teknikk
- Taktikk

I tillegg må en eksamensoppgave leveres og bestås.



# Kommissærkurs

---

I alle nasjonale sykkelritt med aktive klasser må det være kommissærer. Kommissærene skal sørge for at rittet følger det reglementet som er satt, at det blir gjennomført på riktig måte og at utøverne følger de reglene som er gitt.

Som Kommissær forplikter du deg til å:

- I sesongen assistere som kommissær ved minst 2 sykkelritt
- Holde deg à jour med regelendringer
- Delta på møter som det innkalles til
- Være objektiv og dømme etter beste skjønn og overbevisning

## Måldommerkurs

**Varighet:** 4 timer  
**Pris:** kr. 250,-

Målgruppe: Kurset er et lavterskelkurs for alle over 15 år og det kreves ingen forkunnskaper.

Hvis du ikke ønsker å gå et helt regionalt kommissær kurs, men for eksempel hjelpe klubben din, så de har nok dommere i rittene sine, kan dette være et alternativ.

Ved å gå et måldommerkurs lærer du deg å kunne dømme ved målområdet.

Måldommerens hovedoppgave er å fastlegge hvilke ryttere som starter, går i mål, deres rekkefølge over mål og avdekke evt. uregelmessigheter ved målplassering. Måldommeren benyttes i både terreng – og landeveisritt – og ved spurt/ vendemål.

Kursinnhold:

- Utstyr
- Kjøreregler
- Delegering
- Rapporter/skjemaer
- Måldommerens oppgaver før start, under konkurransen og ved målgang
- Sjekkliste
- Teknikker for hvordan få skrevet ned flest mulig ryttere ved målgang
- Spurt/ vendemål

***”Der det ikke er rom for tvil,  
er det ikke rom for kunnskap.”***

***(Ralph Waldo Emerson)***

## Regionalt kommissærkurs

**Varighet:** 15 timer  
**Pris:** kr. 500,-

Regionale Kommissærer kan ha oppgaver i alle ritt, unntatt NC og mesterskap. Regionale Kommissærer benyttes både på Landevei, Terreng Rundbane, Terreng Maraton, Terreng Utfør og Bane. Det er eget kommissærkurs for BMX.

For å delta på et Regionalt kommissærkurs, må du være 15 år. Du trenger ingen forkunnskaper for å delta.

Kursinnhold:

- Generelle bestemmelser
- Kapprittsreglement for landevei (KR)
- UCI MTB reglement (MTB)
- Utstysreglement
- Kjøreregler
- Gruppeoppgaver

I tillegg må en teoretisk prøve leveres og bestås.

## Nasjonalt kommissærkurs

**Varighet:** 35 timer  
**Pris:** kr. 1000,-

Målgruppe: For de over 18 år som har fungert som Regionale kommissærer i minimum to år.

Et nasjonalt kommissærkurs gjennomføres med 25 timer teori og 10 timer praksis ute på ritt med ”fadder” på et av de første Norgescuprittene i sesongen. Nasjonal kommissær benyttes i alle nasjonale ritt, Norgescup, NM og internasjonale ritt, både Landevei og Terreng.

Kursinnhold:

- Generelle bestemmelser
- Kapprittsreglement for landevei (KR)
- Øvelsesprogram for mesterskap (ØPM)
- UCI MTB reglement (MTB)
- Utstysreglement
- Reglement for service
- Protester
- Reglement for bøter og straffer
- Normer for Norgescup og NM
- Kjøreregler

I tillegg må en eksamensoppgave leveres og bestås.



## *Kommissærkurs BMX*

**Varighet:** 10 timer

**Pris:** kr. 500,-

Målgruppe: Personer som vil dømme aktivt i BMX-konkurranser, eller personer i sekretariat som ønsker å utvide sin kompetanse.

En Kommissær BMX skal kunne lover og regler, samt utføre dømming i en BMX racingkonkurranse.

*”Kunnskap er den mest dyrebare skatten av dem alle fordi den aldri kan gis vekk, stjeles eller brukes opp.”*

*(Edmund Burke)*

# Arrangementskurs

---

Med arrangement menes alle små og store ritt som arrangeres av en klubb tilknyttet Norges Cykleforbund. Gjennom arrangementene skal vi øke interessen for norsk sykkel sport, både blant deltakere og publikum. Et arrangement må derfor være tilfredsstillende både for arrangører, deltakere, samarbeidspartnere og publikum.

## *Arrangementskurs Landvei/Terreng/Turritt*

**Varighet:** 4 timer pr. modul  
**Pris:** kr. 250,- pr. modul, kr 500,- ved to eller tre.

Arrangørene kan selv velge om de vil kjøre ett kurs, eller sette sammen flere.

Målgruppe: Arrangørstab i klubber og kretser.

Arrangementskurs går ut på planlegging og gjennomføring av et sykkelritt. Kurset vil hjelpe både nye og etablerte klubber i arbeidet med sykkelarrangementer.

## *Arrangementskurs Tidtaking*

**Varighet:** 4 timer  
**Pris:** kr. 250,-

Målgruppe: Arrangørstab i klubber og kretser.

Arrangementskurs Tidtaking går ut på å sette opp startlister, bruke tidtakersystem og lage resultatlister. Innholdet i kurset er nedlasting og opplasting av filer, programvare og oppdateringer av resultater.

## *Rittlederkurs Landevei*

**Varighet:** 12 timer  
**Pris:** kr. 500,-

Målgruppe: Alle som skal være rittleder i et sykkelritt på landevei.

Rittlederkurs Landevei omhandler hvordan du skal fungere som rittleder i et sykkelritt. Kurset vil ta for seg praktiske funksjoner rundt det å være rittleder, sikkerhet i løype, vaktfunksjoner, løypesjef, lover og reglementer.

## Løpslederkurs BMX

**Varighet:** 6 timer  
**Pris:** kr. 300,-

Målgruppe: Kurset er åpent for alle.

Løpslederkurs i BMX handler om hvordan du skal lede et BMX-løp.

En Løpsleder BMX, med assistanse, vil være ansvarlig for følgende i et BMX-løp:

- Etablere og overholde tidsplanen for løpet.
- Liste og organisere alle funksjonærer og øvrig bemanning i et antall nødvendig sett i forhold til arrangementets størrelse.
- Tilretteleggelsen av alt nødvendig utstyr.
- Premiepresentasjon og overrekking.

## Sekretariatskurs BMX

**Varighet:** 6 timer  
**Pris:** kr. 300,-

Målgruppe: Sekretariatskurset er spesielt beregnet på klubbledere/ medlemmer som skal være administrator for BMX-løp og aktive i sekretariatet. Kurset er også åpent for frivillige som ønsker å vite hvordan et BMX-løp blir organisert før, under og etter løpet.

Deltagerne skal, etter endt kurs, kunne være administrator og assisterende i sekretariat under BMX-løp.

Innholdsbeskrivelse:

- NCF lover
- Hvordan arrangere et BMX-løp
- Innbydelser/påmelding
- Klasseinndeling
- Seeding
- Heatoppsett: innledende - og finaleomganger
- Lagledermøte
- Resultatlistor
- Gruppearbeid, oppsummering

# Andre kurs

---

## *Vil du bli en bedre syklist?*

### **Varighet: Moduler av 6 timer**

Målgruppe: mosjonister, tursyklister og veteraner på alle nivåer. Vi ønsker minimum 15 og maksimum 30 deltakere på disse kursene.

Målet med kurset er å øke egne prestasjoner. Hvert kurs blir tilrettelagt ut fra den enkeltes ønsker/behov.

Kurset inneholder følgende moduler som kan settes sammen etter eget ønske:

- Modul 1.1: Grunnpakke landevei - innstilling av sykkelen, treningsplanlegging, bruk av pulsklokke, treningsdagbok, sykkelteknikk og en enkel innføring i et godt kosthold.
- Modul 1.2: Grunnpakke terreng - innstilling av sykkelen, treningsplanlegging, bruk av pulsklokke, treningsdagbok, teknikk i terrenget og en enkel innføring i et godt kosthold.
- Modul 2: Taktikk, treningslære, lagsamarbeid og ernæring og kosthold.
- Modul 3.1: Planlegging, forberedelser og gjennomføring av et sykkelritt (landevei). Hva skal til for å sykle ende fortere? Hvordan sette opp planer og hvordan skal de gjennomføres?
- Modul 3.2: Planlegging, forberedelser og gjennomføring av et sykkelritt (terreng). Hva skal til for å sykle ende fortere? Hvordan sette opp planer og hvordan skal de gjennomføres?
- Modul 4: Velg emner fra de øvrige modulene, kun for sykkelklubber/grupper/bedrifter.
- Modul 5: Restitusjon, arbeidskrav, psykologiske faktorer, styrketrening og biomekanikk. Denne modulen krever forkunnskaper og vil gå dypere inn i stoffet.

### **Priser:**

Bedrifter pr. kurspakke: kr 20 000

Sykelklubber pr. kurspakke: kr 15 000

Pris pr deltaker (ikke kurspakker, men ordinære kurs satt opp av NCF):

- Har aktiv lisens kr 800
- Medlem av sykkelklubb uten aktiv lisens kr 1000
- Ikke medlem av sykkelklubb kr 1200.



## *Massør 1*

**Varighet:** 12 timer  
**Pris:** kr. 500,-

Målgruppe: Personer over 16 år som ønsker å lære litt om massasje av syklist, og hvordan de kan bidra til å forebygge belastningsskader og overtrening.

Målet med kurset er å gi en innføring i enkle teknikker og prinsipper for klassisk massasje. Kurset skal ikke utdanne massører, men gi utøvere, ledere og trenere innenfor sykkelporten en innføring i emnet med tanke på forebyggende arbeid.

Kurset inneholder massasjeteori, massasje av rygg, skuldre, lår, sete, samt massasje av legg/fot og ikke minst viktig etikk.

## *Instruktørkurs*

Vi trenger instruktører til alle våre kurs, så om du har lyst til å være en del av Norges Cykleforbunds instruktørkorps – ta kontakt med oss!

*”Kunnskap er næring for sjelen.”*

*(Platon)*

# Velkommen til kurs i regi av Norges Cykleforbund!

De fleste kursene har faste fagplaner, men vi skreddersyr også kurs etter ønsker og behov.



[www.sykling.no](http://www.sykling.no)