



INVITASJON TIL

BMX SOMMERSKOLE, 20-22 JUNI 2016

Sola BMX har gleden av å innby jenter og gutter født i 2007 eller tidligere til sommerskole BMX. Vi håper at dette blir en god fritidsaktivitet for dem som starter sommerferien tidlig og har lyst til å bruke 3 dager til bli bedre kjent med sykkelen sin. Om en ikke har egen BMX sykkel eller annet utstyr, har vi det som vanlig til gratis utlån. Det vil til enhver tid være to voksne instruktører tilstede. Andre voksne vil være tilstede ved levering og henting morgen og ettermiddag og etter behov på dagtid. Rytterne kan komme en halv time før programmet starter, kl 0830 og bli en halv time lenger (under oppsyn), til kl 1530. Vi håper på godt oppmøte i alle aldre fra 9 år og eldre☺

Sted: Sola BMX sin bane
Dato: Mandag, tirsdag, onsdag 20. – 22. juni 2016 kl 0900-1500

Trenere(Instruktører): Lars Ole Hetland, Sola BMX og
Tore Navrestad, Sviland BMX

Påmeldingsfrist: Søndag 5. juni kl. 23:59, dobbel avgift etter påmeldingsfrist frem til oppstart av skolen.

Påmelding via EQ-Timing:
<https://reg.eqtiming.no/?EventUID=25763>

Alle klasser fra 9 år og eldre kr 1.000,-
(født i 2007 og tidligere) (inkluderer instruktør, lunch, frukt alle dager og en gave)

Etteranmelding: Siste frist mandag 20.juni kl. 08.30 med dobbel avgift.

Program:

Vil inneholde teori og praktiske øvelser knyttet til alle ledd i et BMX-løp og inneholder sykling på banen, starttrening, spurt/ sprint, spenst, styrke, taktikk, teknikk samt stell og vedlikehold av egen sykkel. Programmet vil bli sendt ut i mer detalj til de påmeldte og kan inneholde flere elementer, tilpasset til- og avhengig av de påmeldte og deres ferdighetsnivå.

Med sportslig hilsen

Sola BMX solabmx.no

Navn: Sola BMX
Besøksadr: Sola prestegårdsv



Kontonr: 3206.22.20294
Org.nr: 987 470 054