INVITASJON TIL

SOMMERSKOLE BMX, 7-9 AUGUST 2017

Sola BMX har igjen gleden av å innby jenter og gutter født i 2008 og tidligere til sommerskole BMX. En god fritidsaktivitet på slutten av sommerferien for dem som har lyst til å bruke 3 dager til bli bedre kjent med sykkelen sin. Det vil til enhver tid være to voksne instruktører tilstede. Andre voksne vil være tilstede ved levering og henting morgen og ettermiddag. Deltakerne 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☺

Sommerskolen er åpen for alle, men ryttere med noe erfaring fra BMX-racing, vil nok ha størst glede av tilbudet.

Sted:	Sola BMX sin bane
Dato:	Mandag, tirsdag, onsdag 7. – 9. august 2017 kl 0900-1500
Trenere(Instruktører):	Lars Ole Hetland, Sola BMX (elite) og Eirik Wegger (elite), Sola BMX
Påmeldingsfrist:	Lørdag **5. August** kl 20:00 **for kr 1.500,-** men til pris à **kr 1.200,- ved påmelding innen** fredag **30. juni** kl. 23:59 (inkluderer instruktør, lunch, frukt alle dager og en gave)

Påmelding via EQ-Timing:
https://signup.eqtiming.no/Pamelding/BMX-Sommerskole2017/g295.3708?Event=Sola_BMX_2017

Program:

- Teori og praktiske øvelser knyttet til alle ledd i et BMX-løp; sykling på banen, starttrening, spurt/ sprint, spenst, styrke, taktikk og teknikk,
- Stell og vedlikehold av egen sykkel,
- Kort intro til nødvendig førstehjelp.

Programmet vil kunne inneholde flere elementer, tilpasset til- og avhengig av de påmeldte og deres ferdighetsnivå.

Med sportslig hilsen

Sola BMX solabmx.no

Navn:	**Besøksadr:**	**Kontonr:**	**Org.nr:**
Sola BMX	Sola prestegårdsv	3260.38.31305	987 470 054