



## INVITASJON TIL

### ***SOMMERSKOLE BMX, 6-8 AUGUST 2018***

Sola BMX har igjen gleden av å innby jenter og gutter født i 2009 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 og andre BMX-venner.

Det vil til enhver tid være to voksne instruktører tilstede. I tillegg vil det være en voksen som ordner det praktiske med registrering, avlevering, mat og drikke, førstehjelp osv. Vi håper på godt oppmøte i alle aldre fra 9 år og eldre☺

Sommerskolen er åpen for alle, men noe erfaring fra BMX-racing, er å anbefale da disse deltakerne erfaringsmessig vil ha størst glede av tilbudet.

Sted: Sola BMX sin NYE bane, Stangaland, Somaleiren, Sola.  
Dato: Mandag, tirsdag, onsdag 6. – 8. august 2018 kl 0900-1600

Trenere( Instruktører): Eirik Wegger (elite), Sola BMX samt en som enda ikke er bekreftet.

**Påmeldingsfrist:** **Lørdag 30. Juni 2018 kl 23:59. Pris kr. 1.200,-**  
(inkluderer instruktør, 1 t lunch, frukt alle dager og en gave)

**Frist etteranmelding:** **Fredag 3. August 2018 kl 20:00. Pris kr 1.500,-**

**Påmelding via EQ-Timing:**

[https://signup.eqtiming.no/BMX-Sommerskole-2018/i838764?Event=Sola\\_BMX\\_2017](https://signup.eqtiming.no/BMX-Sommerskole-2018/i838764?Event=Sola_BMX_2017)

**Program:**

0900 - 0915 Registrering, velkommen og plan for dagen  
0915 - 1030 Sykling  
1030 - 1050 Frukt  
1050 – 1200 Sykling  
1200 – 1300 Lunch  
1300 – 1400 Stell og vedlikehold av sykkel/ Førstehjelp – akuttbehandling  
1400 – 1600 Sykling m/ naturlig pause

(Deltakerne kan komme en halv time før programmet starter, kl 0830.)

Programmet vil kunne inneholde flere elementer, tilpasset til- og avhengig av de påmeldte og deres ferdighetsnivå; teori og praktiske øvelser knyttet til alle ledd i et BMX-løp; sykling på

**Navn:** Sola BMX    **Besøksadr:** Stangaland, Soma    **Postboks** Postboks 36    **Postnumme** 4097 SOLA,    **Kontonr:** 3260.38.31305    **Org.nr:** 987 470 054



banen, starttrening, spurt/ sprint, spenst, styrke, taktikk og teknikk. Husk Mylaps brikke da vi vil benytte tidtakingsutstyret.

I tillegg vil det være veiledning til stell og vedlikehold av sykkel samt nødvendig førstehjelp – akuttbehandling.

For ytterligere spørsmål, ta kontakt med  
Monica Solberg-Leinebø, tlf 924 69 775, [post@solabmx.no](mailto:post@solabmx.no)

Med sportslig hilsen  
Sola BMX solabmx.no



|              |                   |                 |                  |                 |                |
|--------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|
| <b>Navn:</b> | <b>Besøksadr:</b> | <b>Postboks</b> | <b>Postnumme</b> | <b>Kontonr:</b> | <b>Org.nr:</b> |
| Sola BMX     | Stangaland, Soma  | Postboks 36     | 4097 SOLA,       | 3260.38.31305   | 987 470 054    |