



INVITASJON TIL

SOMMERSKOLE BMX, 6-8 AUGUST 2019

Sola BMX har igjen gleden av å innby jenter og gutter født i 2010 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: Onsdag, torsdag, fredag 6. – 8. august 2019 kl 0900-1600

Trenere(Instruktører): Eirik Wegger (Sola BMX) og Silje Fiskebekk (Sviland BMX)

Påmeldingsfrist: **Påmelding frem til 7. juli 2019 kl 23:59:**
Pris kr. 1.200,-
Påmelding 8. juli-3. august 2018 kl 23:59:
Pris kr 1.500,-

Avgift dekker instruktør, lunch, frukt alle dager og en gave

Påmelding via EQ-Timing:

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.)

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



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 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

Med sportslig hilsen
Sola BMX solabmx.no



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