



INVITASJON TIL

SOMMERSKOLE BMX, 09.-12. AUGUST 2022

Sola BMX inviterer jenter og gutter født i 2013 og tidligere til sommerskole BMX. Sommerskolen er åpen for alle, men noe erfaring fra BMX-racing kreves, da tilbudet og aktivitetene forutsetter at barna har syklet BMX før. Dette er en god fritidsaktivitet på slutten av sommerferien for dem som har lyst til å bruke 4 dager til å bli bedre kjent med sykkelen sin og andre BMX-venner.

Det vil til enhver tid være minst to instruktører tilstede. I tillegg vil det være en voksen som ordner det praktiske med registrering, mat og drikke, førstehjelp osv. Maksimalt antall deltakere er 32 stk, og påmelding begrenses følgelig etter førstemann-prinsippet.

Sted: Sola BMX, Stangalandvn. 23, 4050 Sola.
Dato: Tirsdag, Onsdag, torsdag og fredag 9. – 12. august 2022 kl 0900-1600

Trenere/instruktører: Thomas Matre (Orstad BMX), Håkon F. Leinebø (Sola BMX), Ole Andreas Leinebø (styrke/ basis) og Malin Gimre (yoga)

Påmeldingsfrist: Påmelding frem til 1. Juli 22 kl 23:59: Pris kr 1.400,-
Påmelding 1. juli-5. august 22 kl 23:59: Pris kr 1.800,-

Påmelding via equtiming: [BMX Sommerskole 9.-12. august 2022 \(eqtiming.com\)](https://eqtiming.com)

Utstyr påkrevd: BMX-sykkel, høyt sete, skiftetøy og skoskift, drikkeflaske
Utstyr anbefalt: MyLaps – tidtakingsbrikke, tøy til styrketrening, treningsmatte/ yogamatte

Foreløpig program: (kan endres avhengig av vær og antall deltakere)

| | | |
|---------|-------------|--|
| tirsdag | 08:30-0900 | Oppmøte og opprop |
| | 09:00-10:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, inndeling i grupper |
| | 10:30 | Fruktpause / brødsriver |
| | 11:00-12:00 | Overhaling sykler, rengjøring, stell og vedlikehold |
| | 12:00-13:00 | Styrketrening/ basistrening/ spenst |
| | 13:00-13:30 | Mat og pause |

Navn: Sola BMX **Besøksadr:** Stangaland 23, Soma **Postboks:** Postboks 36 **Postnr:** 4097 SOLA, **Kontonr:** 3260.38.31305 **Org.nr:** 987 470 054



| | | |
|---------|-------------|---|
| | 13:30-15:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, sprint, gruppevis |
| | 15:30-16:00 | Kosting/ raking av bane, overhaling sykler og takk for i dag |
| onsdag | 08:30-09:00 | Oppmøte og opprop |
| | 09:00-10:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, sprint, gruppevis |
| | 10:30 | Fruktpause / brødiskiver og overhaling sykler |
| | 11:00-12:00 | Førstehjelp v/ sola røde kors hjelpekors |
| | 12:00-15:30 | Sykkeltur til Sandvedparken i Sandnes og sykling på kommunal pumptrack med innlagt lunch/ grilling |
| | 15:30-16:00 | Frilek, overhaling sykler og takk for i dag |
| Torsdag | 08:30-09:00 | Oppmøte og opprop |
| | 09:00-10:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, gruppevis |
| | 10:30 | Fruktpause / brødiskiver og overhaling sykler |
| | 11:00-12:00 | Tøying/ basis (Yoga) |
| | 12:00-12:30 | Lunch |
| | 12:30-13:30 | Gruppevis etter alder og ambisjoner: Teori mht føring av treningsdagbok og hjelp til utarbeidelse av treningsprogram/ alternativt lek og brettspill |
| | 13:30-15:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, gruppevis |
| | 15:30-16:00 | Kosting/ raking av bane, overhaling sykler og takk for i dag |
| Fredag | 08:30-09:00 | Oppmøte og opprop |
| | 09:00-10:30 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, gruppevis |
| | 10:30-11:00 | Fruktpause / brødiskiver el |
| | 11:00-12:00 | Styrketrening/ basistrening/ spenst |
| | 12:00-12:30 | Lunch |
| | 12:30-13:00 | Informasjon fra Kommissær om regelverk for BMX-løp |
| | 13:00-15:00 | Sykling på BMX-banen og pumptrack, gruppevis |
| | 15:00-16:00 | Konkurranse, evaluering og snack |

BMX-treningen vil 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, wheelie, hopping, start, spurt/sprint, taktikk, sving, teknikk, spenst og styrke.

For ytterligere spørsmål, ta kontakt med «rektor» på sommerskolen:
Monica Solberg-Leinebø, tlf 924 69 775, sommerskole@solabmx.no

Med sportslig hilsen
Sola BMX

Navn: Sola BMX **Besøksadr:** Stangeland 23, Soma **Postboks:** Postboks 36 **Postnr:** 4097 SOLA, **Kontonr:** 3260.38.31305 **Org.nr:** 987 470 054