

TERRENGSYKKELCAMP LÅGEN CK 2016!

Lågen CK har den glede å invitere til terrengsykkel camp i Hardvoldsmorka på Harpefoss 4-5. juni 2016 for barn og ungdom i alderen 7 (1kl) til 15 år.



Vi har vært så heldige å få med oss en av Norges aller beste og mest profilerte terrengsyklister som instruktør. Han heter **Aslak Mørstad**. Aslak tok sin første Norgescup-seier i 94. Siden det har han nasjonale topplasseringer og mange gode internasjonale prestasjoner. Blant annet nr 11 i prøve VM i Åre. Han har også vært med i 71 grader NORD.

I tillegg til Aslak vil flere av Lågen CK sine egne syklister delta som trenere/hjelpere.

Det du trenger for å være med er en sykkel som er i orden og hjelm. **ALLE** må bruke hjelm hos **OSS!**

Det kommer ikke noe spesifikt opplegg før vi ser hvor mange som melder seg på, men vi kommer til å trene på basic sykkelteknikk, balanse, aktiv jobbing med sykkelen, tyngdeoverføring, opp og ned kanter, hvordan komme seg opp og ned skråninger/bakker, utfor teknikk, svingteknikk, sporvalg og litt om hvordan man tar vare på sykkelen sin. Det blir også noen morsomme konkurranser.

Vi kommer til å dele opp i grupper etter alder og kunnskaper.

Dette ønsker du IKKE å gå glipp av!

Vi setter et foreløpig tak på 50 syklister. 30 av disse plassene er reservert til Lågen CK. De siste 20 er for andre som ønsker å delta.

Påmelding sendes til kim_erik_m@hotmail.com

Merk mailen med Terrengsykkelcamp, og skriv ned navn på deltager og alder/fødselsår og hvilken klubb du evt tilhører i mailen.

Klubbens medlemmer betaler en egenandel på 100,-. Medlemmer utenfor klubben betaler en egenandel på 400,-.

Egenandelen inkluderer følgende; kurs, lunch begge dager, grilling på lørdag og deltakerpremie.

Frist for påmelding er: Fredag 13. mai. Påmelding er bindende

På vegne av styret i Lågen CK – Kim Erik Moen