

TERRENGSYKKELCAMP LÅGEN CK 2017!

Lågen CK har igjen gleden av å invitere til terrengsykkel camp i Hardvollsmorka på Harpefoss 3-4. juni 2017 for barn og ungdom i alderen 7 (1kl) til 15 år. I år vil vi også sette opp en gruppe fra 16 år og eldre.



I år som i fjor har vi den glede å ha med oss Aslak Mørstad som instruktør. 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!**

Foreløpig plan (kan bli justert etter at påmeldingsfristen er gått ut):

Når	Hvem/hva	Hva	Hvor
Lørdag 1. økt: 0900 - 1130	7-10 år (1-4 kl)	Oppmøte senest 0900 Teknikktrening	Hardvollsmorka
Lørdag 1. økt: 1100 -1130	11-15 år (5-9 kl)	Oppmøte/registrering	Hardvollsmorka
Lørdag 1130-1215		Lunch	Folkets hus
Lørdag 2. økt: 1215 - 1500	11-15 år (5-9 kl) 7-10 år (1-4 kl)	Teknikktrening Sykling/trening med egne instruktører	Hardvollsmorka
Lørdag 1500-1545	Alle (7-15 år)	Grilling/ avslutning for 7-10 år	Folkets hus
Lørdag 3. økt: 1545 – 1800	16 år og eldre	Teknikktrening. Bør ha syklet noe på sti fra før.	Hardvollsmorka
Søndag 1. økt 1030 - 1300	11-15 år	Stisykling i området Lauvåsen på Gålå. NB! Sted kan bli endret	Gålå
Søndag 2. økt 1330 - 1600	16 år og eldre	Stisykling i området Lauvåsen på Gålå. NB! Sted kan bli endret	Gålå

Vi kommer til å trene på basic sykkelteknikk, balanse, aktiv jobbing med sykkel, 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 sykkel sin. Nytt i år er at 11 år og eldre bruker en dag i fjellet på sti.

Gruppene kan bli delt opp etter nivå.

Dette ønsker du IKKE å gå glipp av!

Vi setter et foreløpig tak på 20 syklistere pr aldersgruppe. Tot 60 stk.

10 av plassene i hver gruppe er foreløpig reservert til Lågen CK.

Påmelding sendes til kim_erik_m@hotmail.com

Merk mailen med Terrengsykkelcamp 2017, og skriv ned navn på deltager og alder/fødselsår og hvilken klubb du evt tilhører i mailen. Samt navn og telefonnr til foresatt.

For klubbens medlemmer er campen gratis. Medlemmer utenfor klubben betaler en egenandel på 300,-.

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

For 16 år og eldre er prisen 200,-

Frist for påmelding er: tirsdag 30. mai. Påmelding er bindende

På vegne av styret i Lågen CK – Kim Erik Moen