



Barne og Ungdomsgruppa

MTB SYKKELSKOLE

Målsetning	Å gi barna en introduksjon til grunnleggende sykkelteknikk mens de er i aktivitet og har det gøy.																				
Hvor	Oppmøte på Bogafjell Sykkelbane ved Hoddelandstunet på toppen av Bogafjell.																				
Når	<p>Kl. 17.30 – 18.30.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Dato</th><th>Teknikk-trener</th></tr></thead><tbody><tr><td>Tirsdag 8. mai</td><td>Thomas Byberg</td></tr><tr><td>Tirsdag 22 mai</td><td>Eirik Skåra</td></tr><tr><td>Tirsdag 29. mai</td><td>Stig Laland</td></tr><tr><td>Tirsdag 5. juni</td><td>Tor Elden</td></tr></tbody></table> <p>Ritt: http://terreng-cupen.no/</p> <table border="1"><thead><tr><th>Dato</th><th>Arrangør</th></tr></thead><tbody><tr><td>Tirsdag 24. april</td><td>Hafrsfjord SK</td></tr><tr><td>Tirsdag 15. mai</td><td>Bogafjell SK</td></tr><tr><td>Søndag 3. juni</td><td>Vigrestad SK</td></tr><tr><td>Lørdag 16. juni</td><td>Sandnes SK</td></tr></tbody></table>	Dato	Teknikk-trener	Tirsdag 8. mai	Thomas Byberg	Tirsdag 22 mai	Eirik Skåra	Tirsdag 29. mai	Stig Laland	Tirsdag 5. juni	Tor Elden	Dato	Arrangør	Tirsdag 24. april	Hafrsfjord SK	Tirsdag 15. mai	Bogafjell SK	Søndag 3. juni	Vigrestad SK	Lørdag 16. juni	Sandnes SK
Dato	Teknikk-trener																				
Tirsdag 8. mai	Thomas Byberg																				
Tirsdag 22 mai	Eirik Skåra																				
Tirsdag 29. mai	Stig Laland																				
Tirsdag 5. juni	Tor Elden																				
Dato	Arrangør																				
Tirsdag 24. april	Hafrsfjord SK																				
Tirsdag 15. mai	Bogafjell SK																				
Søndag 3. juni	Vigrestad SK																				
Lørdag 16. juni	Sandnes SK																				
Hvem	Alle barn fra 1 – 7. klasse																				
Deltakeravgift	Sykkelskolen er gratis, men vi oppfordrer til medlemskap i Bogafjell Sykleklubb.																				
Praktisk info	<ul style="list-style-type: none">• Kom med egen sykkel som er i god teknisk stand• Noen lånesykler tilgjengelige, ta kontakt ved behov• Alle deltakere må ha hjelm, egnede hansker og drikkeflaske• Bekledning etter forholdene• Inndeling i grupper• Vi oppfordrer foreldre til å være med på treningene																				
Innhold	<p>Kursing i grunnleggende sykkelferdigheter: Bremsing, svinging, balansetrening, giring, sykling opp/ned bakker, sykling i ulendt terreng (stisykling)</p> <p>For de som har grunnleggende sykkel erfaring: Hopp/dropp, steiling/manual, sykle over hinder (stein/trær), pumping (utnytte terrenget), bremsing/sladding, stisykling</p>																				
Påmelding	e-post adresse: steinund@gmail.com																				
Kontaktpersoner	Stein Undheim, mob. 932 11 504 Sveinung Hetland, mob. 971 83 971																				

Treningstider barne og ungdomsgruppa: <http://www.bogafjellsykleklubb.no/treningstider>