

Gøy på sykkel vår 2010 -Orkla Ck

Dato	Klokkeslett / Oppmøte / avslutning	Trenere
Ma 26/4	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Innmelding-sykkelsjekk, balanse, sving og bremseøvelser Ps. Møt opp 17.45 for innmelding og sykkelsjekk	PKG/TR/BL
Ma 3/5	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Navnelek, bremse, sving/slalom og balanse trening Løpe med sykkel, legge fra seg sykkel	PKG/TR/BL
Ma 10/5	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Brems, slalom, linjesykling/tegn, parsykling, og girtrening. Av og på sykkel.	PKG/EM/TB
Ti 18/5	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Slalom, stafetter, av og på sykkel i terreng,	PKG/EM
Ti 25/5	18.00 Ulvåsen - 19.15 Rønningen Slalom, stafetter, av og på sykkel i terreng, nedoversykling/brems	PKG/JB/TR
Ma 31/5	18.00 Foreldremøte / mekkekurs Ulvåshytta	PKG/JS/TR
Ma 7/6	18.00 Ulvåsen - 19.30 Rønningen Slalom, stafetter, sykkel i terreng, nedoversykling/brems	PKG/JS
Ma14/6	18.00 Ulvåsen - 20.00 Ulvåsen Balanse, sving, bremsetrening. Miniritt med avslutning	PKG/EM

Deltakelse i sykkelskolen betinger at man tegner medlemsskap i Orkla CK.
Enkeltmedlemsskap kr. 200,- evt. familiemedlemsskap kr. 300,- per år.

Medlemsavgiften betales inn på kto. 4270.31.17826 med opplysning om navn og alder på medlemmene innen 7. mai. Se medlemsfordeler på vår hjemmeside www.orklack.no

Det vil alltid være minst 2 trenere fra Orkla Cykleklubb tilstede ved treningene.
Ved spørsmål, ta kontakt med Per Kristian, telefon 90735099

Husk varme klær, vann på flaske, hjelm og kanskje sykkelhansker.
Oppdatert info, se: www.orklack.no