

# Gøy på sykkel( 8-12) vår 2010 - Orkla CK.

Dato	Klokkeslett / Oppmøte / avslutning	Trenere
<b>Ma 26/4</b>	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Innmelding-sykkelsjekk, balanse, sving og bremseøvelser Ps. Møt opp 17.45 for innmelding og sykkelsjekk	PKG/TR/BL
<b>Ma 3/5</b>	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Navnelek, bremse, sving/slalom og balanse trening Løpe med sykkel, legge fra seg sykkel	PKG/TR/BL
<b>Ma 10/5</b>	18.00 Ulvåsen - 19.00 Ulvåsen Bremse, slalom, linjesykling/tegn, parsykling, og girtrening. Av og på sykkel.	PKG/EM
<b>Ti 18/5</b>	18.00 Foreldremøte / mekkekurs Hvor vi møtes avtales seinere / se <a href="http://www.Orklack.no">www.Orklack.no</a>	PKG/EM
<b>Ti 25/5</b>	18.00 Ulvåsen - 19.15 Rønningen Slalom, stafetter, av og på sykkel i terreng, nedoversykling/brems	PKG/
<b>Ma 31/5</b>	18.00 Ulvåsen - 19.30 Rønningen Slalom, stafetter, av og på sykkel i terreng, nedoversykling/brems	PKG/
<b>Ma 7/6</b>	18.00 Ulvåsen - 19.30 Rønningen Slalom, stafetter, av og på sykkel i terreng, nedoversykling/brems	PKG/
<b>Ma14/6</b>	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.orkla.no](http://www.orkla.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](http://www.orklack.no)

■