



Råde BMX har gleden av og kalle inn til trenings helg 29-30 Okt

Dette er et tilbud til **alle** ryttere fra 11 år og opp i både vest og øst.

Vi har leid Råde ungdomskole, som ligger ved siden av BMX anlegget.

Ungdom skolen vil være senter for aktivitetene denne helgen.

(Klubbleder møte vil også ha sin aktivitet der)

Trenings helgen vil ha søkelys på syklig så langt det lar seg gjøre.

Men siden det er sent på sesongen har vi tatt noen grep for at dette skal bli et vellykket opplegg selv med dårlig vær.

Noen BMX trenere er på plass, men vi ønsker så rask påmelding som mulig av ryttere. Slik av vi eventuelt kan øke trener kapasiteten hvis vi ser at det blir mange påmeldte.

Vi har også bestilt et foredrag i ernæring av Therese Fostervold Mahtisen.

<https://www.hiof.no/hvo/shb/personer/und-forsk-ansatte/theresfm/index.html>

Vi har også engasjert Vilde Sofie Svendsen som i tillegg til å sykle i cruiser klassen, jobber som fysioterapeut Fredrikstad kommune.

Vi har hatt stor glede av Vilde Sofie sin kunnskap om skadeforebyggende trening i Råde BMX.

På grunn av dette har vi valgt og legge inn dette som en del av aktivitetene i helgen.

Vi har stor gymsal til rådighet hele helgen.

Lørdag 29 Okt		
Aktivitet	Tid	Komentar
Frokost Råde Ungdomskole	10.00	
Trening 1 på Råde BMX Arena	11.30	Sykkel klar

Felles Trening med liten gruppe	1230 til 1250	Mange unge ryttere som ønsker og bli sett 😊
Foredrag i ernering	1300	
Lunsj	1400	
Trenings teori	1500	
Trening 2 på Råde BMX Arena	1530	
Trenings slutt	1700	Tid til dusj før middag
Middag	1800	
Dagen slutt	1900	Rytter befinner seg på Råde ungdom skole
Søndag 30 Okt		
Aktivitet	Tid	Komentar
Frokost Råde Ungdomskole	09.00	
Trening 1 på Råde BMX Arena	10.00	Sykkel klar
Trenings slutt	1230	Mulighet for dusj
Lunsj	1300	
Helgen avsluttes	1400	

Til alle ryttere.

Det oppfordres til og ha med flere skift og treningstøy til alternativ trening i gymsal, i tilfelle mye regn.

Det er lagt til rette med garderober for dusjing osv.

Trenere i helgen er:

Stian Justen.

Michael Thomsen.

Vilde Sofie Svendsen.

Mat

Til Ryttere stille vi med følgende måltider.

Frokost lørdag.

Lunsj lørdag.

Middag lørdag.

Frokost søndag.

Lunsj søndag.

Overnatting.

For de som ønsker det, er det organisert med overnatting i klasserom eller lignede.

Hvis dette er ønskelig ønsker vi rask tilbakemelding på dette, da dette krever litt arbeid med for eksempel branvakter.

Pris på hele helgen er satt til 150.-

Dette er en symbolsk sum, som brukes til og dekke noe av kostnadene denne helgen.

Ved spørsmål til arrangement ta kontakt med

Atle Øvrevåge

TLF 93023348

Mail atleovrevage@outlook.com.

Påmelding innen 23.10.2022 kl 23.59 i gjennom EQ Timing