



Cykelklubben **MASTER** Göteborg

MTBSkola 9-13 augusti

Cykelklubben Master inbjuder härmed alla skolungdomar åk 4 tom 6 att delta i en sommarlovsaktivitet den 9-13 augusti.

Nytt för i år: Vi kommer ha en speciell grupp för enbart tjejer. Efter MTBSkolan kommer gruppen fortsätta att träna som egen grupp.

Plats: Skatås, klubblokalen, karta se hemsidan www.ckmaster.com

Tid: måndag till fredag, 9-13 augusti kl. 10-14

Avgift: 500 SEK inkl medlemsavgift och försäkring.

Skolan ska ses som en liten introduktion till MTB cykling och cykelträning.

Ingående moment

- MTB cykel - hur man sitter och hur man ställer in cykeln
- MTB cykling i skogsterräng
- Teknikövningar
- Lättare mek

All träning kommer att ske i grupp med utbildare ledare.

Cykelträningen varvas med teknikövningar på ett begränsat område och längre rundor/slingor i Skatås-terrängen.

CK Master bjuder på lättare fika varje dag, typ frukt och bulle saft.

Obligatorisk utrustning

MTB cykel, hjälm, handskar, vattenflaska

Styrändar MÅSTE vara pluggade

Cykeln måste ha väl funderande bromsar och vara i väl fungerande skick.

CK Master har ett antal cyklar för utlåning om så skulle behövas. Kontakta Fredrik Bistedt, se nedan, vid eventuellt lån.

Anmälan på www.ckmaster.com

För vidare information kontakta Fredrik Bistedt 0709 – 265745 eller fbistedt@ckmaster.com

