



Terrengsykkelintrø for langrenns- og o-løpere

I samarbeid med 02-klubbene i Nordre Aker (Kjelsås, Lyn, Koll og Nydalen), arrangerer Rye introduksjon til terrengsykling for ungdom.

Intruduksjonen er gratis såfremt du er medlem i en av de andre klubbene. Den går over 3 mandager i mai, 3, 10 og 31. Mai. 17. Mai og 24 er helligdager. Oppmøte kl 18 på Sognsvann. Vi holder på til 1930.

Det er ikke behov for en dyr sykkel, men du trenger en vanlig terrengsykkel med knastedekk og gir og bremsesom fungerer. Du må også bruke hjelm.

Målsettingen med intruduksjonen er at deltagerne skal bli såpass godt kjent med terrengsykling at de kan bruke det som en morsom og variert alternativ trening i til løp, langrenn og rulleski.

Vi vil legge vekt på å lære god balanse samt bremse- og girteknikk. Treningen vil foregå på grusveier og på enkle stier slik at dere også lærer sporvalg og behandling av sykkelen i terrenget.

De som eventuelt blir så hektet på terrengsykling i løpet av intruduksjonen, at de ønsker å trene med oss flere dager i uken, må melde seg inn. Innmelding gjøres elektronisk på <http://www.sportsklubbenrye.no/node/104>. Treningsavgiften for 2010 er kr 420,- for dem under 10 år, kr 630,- for 10-14 år og kr 840,- for 15 år og eldre. Det er alder pr 31. desember i år som benyttes. I tillegg kommer medlemsavgiften i Rye på 100 kroner for alle under 18 år.

Mer om gruppa og treningstilbudet på <http://www.sportsklubbenrye.no/node/628>.

Spørsmål?

Ta kontakt med Tord Bern Hansen på 95.13.56.07 eller tord@bernhansen.com, eller leder på barnungdom@sportsklubbenrye.no.