



SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL GRATIS SYKKELSKOLE

FOR BARN MELLOM 8 OG 10 ÅR
FIRE TORSDAGER PÅ RAD FRA 6. TIL 27. JUNI

IK Hero arrangerer sykkelskole fire kvelder i juni. Målet med denne skolen er å styrke barnas ferdigheter på sykkelen på skogstien og på veien. På sykkelskolen lærer barna å håndtere sykkelen. De lærer blant annet å bremse effektivt, balansere og passere over hindringer. Dette gir barna en trygghet på sykkelen, og gjør at de kan bruke mer av sin oppmerksomhet til å følge med i trafikken når de ferdes på veien.

For at alle skal få glede av terrengsykkelskolen, bør du kunne bremse, gire og ha litt kjennskap til din egen sykkel.

Alle deltagerne må ha følgende:

- Hjelm som sitter godt på hodet.
- Sykkel i god teknisk stand.
- VIKTIG: bremses og gir som fungerer og luft i dekkene. Typisk «skolesykkel»/terrengsykkel
- Drikkeflaske (Vann)
- Påkledning etter forholdene

Sykkeltrener Hans Christian Kåsen fra IK Hero har god kjennskap til sykling på sti, utfor/downhill og landevei.

Send påmelding med navn på deltager og foresatt til e-post: hanschristiankaasen@gmail.com.
Ta kontakt på mob: 944 31 841 hvis det skulle være noen spørsmål.

Oppmøtested for Sykkelskolen er på fotballbanen til Tonsenhagen skole, Anna Rogstads vei 1, 0592 Oslo

Torsdag 6.juni	kl. 1830 - 1930
Torsdag 13.juni	kl. 1830 - 1930
Torsdag 20.juni	kl. 1830 - 1930
Torsdag 27.juni	kl. 1830 - 1930

Frist for påmelding er **4. juni**, men vær rask. Det er begrenset antall plasser.

**MELD
DEG PÅ NÅ!
FOR Å SIKRE Plass**



SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL GRATIS SYKKELSKOLE

Send påmelding med navn på deltager og foresatt til e-post: hanschristiankaasen@gmail.com.
Ta kontakt på mob: 944 31 841 hvis det skulle være noen spørsmål.

www.ikhero.no