



Uddevalla CK - MTB- Träningsläger, **Grön** grupp!

Vad!

GRÖN grupp är välkommen till en härlig träningsdag i cyklings tecken. Två träningspass, bad, lunch och eftermiddagsfika! Packa ner matsäck, ordentligt med vatten, energi och kom upp till bjursjön så har vi en riktigt go dag med massa cykling bad och skoj! För att skapa en bra sammanhållning och koll på läget är det bra om också ett antal föräldrar är med.

När?

Lördag den den 27/6 kl 10-16.

Var?

Vi utgår från "Teknikgropen", så vi både startar och slutar där.

Vilka?

För barn och vuxna i grön grupp Uddevalla CK som tränar cykling på onsdagar.

Tidsschema?

10:00 Pass 1. Cykling med fokus på tur... vi drar iväg en liten längre tur, följer stigar och hittar kanske någon ny go passage ute i skogarna.

12:00 Lunch med medhavd matsäck och därefter bad och lek vid badplatsen... (Innan och eller efter =) beroende på väder...

14:00 Pass 2... Cykling igen med fokus teknik och lek i gropen...

16:00 Tack och hej.

Vad skall man ha med sig som deltagare?

Välpumpad cykel, Ryggsäck med vatten för dagen. (2 liter), ev extrakläder, badkläder, handduk, Matsäck, Eftermiddagsfika. (frukt, energikaka etc.)

Vad äter vi?

Med tanke på Corona och allergier tar varje person med sin egen matsäck för hela dagen.

Anmälan via följande länk! <https://forms.gle/KNuDgtGye4DAiG548>

OSA senast

Söndag den 21 juni.

Hur många kan vi vara?

I coronatider får man max samlas 50 personer i en allmän sammankomst. Detta inkluderar föräldrar. Superviktigt att vi ser till att hålla på folkhälsomyndighetens rekommendationer.