



# SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL GRATIS SYKKELSKOLE

FOR BARN MELLOM 8 OG 10 ÅR FIRE **TIRS** DAGER  
PÅ RAD FRA 28. AUGUST TIL 18. SEPTEMBER

Hero sykkel skole ønsker å styrke barns generelle sykkelferdigheter. Den første kvelden vil gå med til å bli kjent, lære litt om innstilling av sykkelen, gjøre enkle øvelser som f.eks. å holde balansen, følge makker, snegling, sisten, myk oppbremsing osv.

Kveld nr. 2 bruker vi til å trene bremsing, giring og sving. Barna vil få innføring i hvordan de på best mulig måte skal bremse og gire på forskjellige underlag. Vi vil trene på å være bevisste på å velge riktig inngang og utgang av en sving. Alt dette gjør dem til bedre og sikrere syklister, og gir kunnskap de kan ta med seg videre.

Kveld 3 blir det full fart. Da skal vi sykle i terrenget, på tekniske løyper der vi oppsummerer og tar i bruk det vi har lært om sykling de to første kveldene. Noen av øvelsene vil også bli repetert, ettersom det gjerne kreves mer enn to kvelder å lære seg disse.

Den fjerde og siste kvelden arrangeres vi et lite ritt, og sykkel skolen avsluttes med utdeling av premie og diplom. Deltakerne er nå klare for å bli med å sykle i terrenget, og alle som ønsker å være med klubben videre, vil kunne finne en gruppe hos oss som passer deres nivå.

Kontaktperson er Hans Christian Kåsen, e-post: [hanschristiankaasen@gmail.com](mailto:hanschristiankaasen@gmail.com)

## Oppmøtested for Sykkelskolen er på

Parkeringsplass ved Krigsskolen i Utfartsveien 4, 0593 Oslo

Tirsdag	28. august	Tid: 1800 – 1915
Tirsdag	4. september	Tid: 1800 – 1915
Tirsdag	11. september	Tid: 1800 – 1915
Tirsdag	18. september	Tid: 1800 – 1915

Frist for påmelding er **26. august**, men vær rask. Det er begrenset antall plasser.

**MELD  
DEG PÅ NÅ!**  
[WWW.IKHERO.NO](http://WWW.IKHERO.NO)



SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL GRATIS SYKKELSKOLE

[www.ikhero.no](http://www.ikhero.no)