

# MTB



# Juniorträningar

## Terrängcykling

Måndagar kl. 18-19  
14.5 – 17.9.2018 (paus i juli)  
vid Larsmo Idrottspark



### För vem?

- Flickor och pojkar ca 6 - 16 år (gruppen delas upp enligt nivå).
- Träningarna är gratis för LIF medlemmar.

### Vad?

- Vi tränar på grunderna i terrängcykling, balans, teknik, fysik, etc.
- Vi cyklar, tränar och har kul i grupp.
- Även mera tävlingsinriktad träning för de som är intresserade av att tävla i MTB.

### Var?

- Vid Idrottsparken och på terrängcyklingsbanan. Samling nedanför pulkbacken.

### Utrustning

- Egen terrängcykel och **hjälms!**

### Anmälningar

- Anmäl er gärna på förhand till [lifcykling@gmail.com](mailto:lifcykling@gmail.com) eller 044-5600484 (namn, ålder, förälders tel. nummer)
- Man kan även ansluta sig till träningarna senare under säsongen.

**Föräldrar: Kolla upp att ert barn/ungdom har en tillräcklig olycksfallsförsäkring ifall olyckan är framme!**