

Sykkelsommer på Skeikampen



I samarbeid med Skeikampen Resort

MERIDA Terrengsykkelskole

» 27. juni - 2. juli 2010

Er du i alderen 13 til 18 år og har lyst på en uke med terrengsykkling på Skeikampen? Dette er samlingsen for deg som ønsker en uke med råd, tips og masse gøy på terrengsykkelen.

Samlingsen vil finne sted i det beste sykkelområdet på Skeikampen. Erfarne sykkeler og instruktører som bl.a. Gunn Rita Dabbe, Jan Olav Bostoyrnes, Geir Lina og Linda Larsen vil være med og gjøre dette til en morsom og innholdsrik sykkelskole.

Dere vil bo i lodgjerene nede i sagg med Thom Høvd Gausdal, der alle rettigheter blir servert.

Pris sykkelskolen med overnatting og fullpensjon er kr 2890,-. Påmelding fra 20. januar 2010, på vår nettside.

Oppladning til Birkebeinerrittet

Birken Pre-camp
6- 8 august 2010



**SKEI
KAMPEN
RESORT**

Ekte Høyfjells glede



MERIDA Terrensykkelskole

27. juni - 2. juli 2010

Mérida Terrensykkelskole for første gang på Skeikampen

Samlingen finner sted i det mye omtalte og populære sykkelterrenget på Skeikampen.

Terrensykkelskolen legges opp med et variert program hvor vi benytter både grusveier og de mange mulighetene for stisykling i området rundt Skeikampen.

Deltakerne vil bo i leiligheter ved Thon Hotel Gausdal, vegg-i-vegg med hotellet.

Alle måltider serveres på hotellet.

Ønsker familiemedlemmer å være tilstede på Skeikampen denne uken tilbys spesialpriser på hotell eller leiligheter.

www.skeikampen.no/terrensykkelskole



Ekte Høyfjells glede



MERIDA Terrensykkelskole

27. juni - 2. juli 2010

For jenter og gutter mellom 13 og 16 år som er interessert i å lære mer om terrensykkling

Nå har du sjansen til å lære av erfarne syklister

Under samlingen vil deltakerne oppleve en et variert program

Råd, tips og masse gøy på terrensykkelen.

stisykling og grusveikjøring

Sykkelmekaniske øvelser,

Sykkelinstillinger

Treningslære , sykkelteori

Du vil lære av erfarne syklister med høy kvalitet

Gunn Rita Dahle

Geir Lien

Linda Larsen

Jan Olav Beitmyren

www.skeikampen.no/terrensykkelskole



Ekte Høyfjells glede

*Birken Pre-camp
6- 8 august 2010*



Birken Pre-camp

6- 8 august 2010

For andre gang Birken Pre-camp på Skeikampen

Målgruppen:

- ✓ Den ivrige mosjonisten som ønsker å bli litt bedre på sykkel.
- ✓ Egnet også for den som ønsker å lære litt mer generelt om sykling i et av Norges beste sykkelterreng.

www.skeikampen.no/Se-og-gjore/Sykkel/



Ekte Høyfjells glede

*Birken Pre-camp
6- 8 august 2010*



Birken Pre-camp

6- 8 august 2010

For deg som trenger tips, råd og trene praktisk på hva som er mulig gjøre de siste ukene før Birken, siste tre uker.

- Trening, lære/øve teknikk
- Spise og ikke spise av mat
- Restitusjon , tiden mellom øktene,
- Andre små nyttige tips som det fortsatt er tid til å gjøre noe med

www.skeikampen.no/Se-og-gjore/Sykkel/



Ekte Høyfjells glede