



20. til 24. juli

BMX 2011

Sommerskole

»One step ahead»

Nyhedsbrev juni

Årets sommerskole nærmer sig med hastige skridt. Kun 6 uger, så går det løs.

Programmet for årets sommerskole vil bære præg af det kommende VM i København, idet kørerne vil blive inddelt i grupper, med dem der skal deltage i København og derfor vil har op til modtage målrettet træning mod dette, og dem der deltager i sommerskolen for at søge generel udvikling.

Vi har op til sommerskolen udvidet vores bane med både 5 og 8 meter startbakke der via en ny første langside er forbundet med det eksisterende baneforløb. Vi kan således tilbyde 3 forskellige bane på samme tid idet vi har beholdt den oprindelige 3 meter startbakke. Vi har også etableret en minibane til det helt små, så der kan trænes det mest basale, uden at være totalt skræmt over de store bakker.

Som lovet ved sidste års sommerskole, vil der i år blive trænet både med og uden click pedaler, så sørg for at kørerne (der normalt bruger click) medbringer platform også.

Vi går i gang med selve træningen allerede fra torsdag morgen, således at dem der skal videre til København, kan komme af sted i ordentligt tid søndag formiddag. Træningen vil være inddelt med 2 lektioner formiddag og 2 lektioner eftermiddag, både torsdag, fredag og lørdag. Søndag formiddag vil der være en let opfølgning på træningen, og en afrunding af sommerskolen. Ved frokosttid tager vi officielt afsked fra årets sommerskole.

På campingområdet vil der være strøm til alle, og vi åbner for trådløst internet. Hele campingområdet vil være med græs i år, så både telte og campingvogne vil have optimale forhold.

På trænersiden, vil det igen i år være Dennis Labigang og Pierre Henri Sauze der overordnet står for træningen, men udover Henrik Balterzen, vil der være en lang række udenlandske topnavne, der på skift tager en tårn med træningen. Vi vil også i år bestræbe os på at holde gruppestørrelserne omkring 14-16 kørere, så alle får optimale forhold. I de yngre og knapt så rutinerede grupper, vil der dog kunne blive tale om lidt flere deltagere i de enkelte grupper.

Vi glæder os til at byder jer velkommen.

Praktiske informationer.

Der skal angives kørernavn, -alder, -klub, privat adresse, email, telefon, samt tilkøb i form af overnatning, mad for medrejsende, mad torsdag og camping enheder. Angiv også gerne om deltagelse i TL kursus ønskes, såfremt dette kursus arrangeres. Vi ønsker ligeledes en indikation af de enkelte køres tekniske niveau i forhold til alder på en scala fra 1 til 10, hvor 1 er nybegynder.

Efter modtagelse af tilmelding fremsendes faktura med betalingsangivelser (FI-Kort). Pengene kan også overføres direkte til konto, men skal så ske med angivelse af fakturanummer. Bekræftelse på deltagelse fremsendes via email efter modtaget betaling.

Priserne for de forskellige ydelser er som følger:

Deltagelse i sommerskolen (Kører) (inklusive forplejning fra fredag)	850,-
Deltagelse i sommerskolen (træner) (inklusive forplejning fra fredag)	950,-
Bespisning medrejsende voksne morgenmad-frokost fredag lørdag søndag aftensmad fredag og lørdag	550,-
Mindre søskende (under 6 år)	225,-
Bespisning torsdag	200,-
Mindre søskende (under 6 år)	100,-
Overnatning i fælles soverum	100,-
Campingenheder (onsdag-søndag)	475,-

Er der spørgsmål til ovenstående, står vi naturligvis til rådighed for yderligere information. Kontakt email rene@bmx.dk eller telefon er +45 4057 5044 (René)

Tilmelding skal ske til email sommer@bmx.dk
Vel mødt til årets sommerskole 2011
Sallingsund BMX-Klub



Generel information!

Klubben råder nu over 3 komplette baneforløb, med 3 - 5 - og 8 meter gates, 4-spors træningsgate med springkombinationer indendørs, samt skumgrav indendørs. Den udendørs bane kan oplyses om aftenen.

Klubcykler kan i fornødent omfang stilles til rådighed, men kun som nødløsning. Egen cykel skal derfor medbringes.

Toilet- og badefaciliteter findes ved klubhuset og der vil være toiletvogn ved campingområdet samt ved hallen.

Som noget nyt vil vi i år kunne tilbyde et mindre antal ovenatningspladser i beboelseskøret, men ellers vil der være indrettet campingområde med strøm til alle. Campingområdet er nu tilsået med permanent græs.

Kiosk og pølsevogn vil være åben i perioder i løbet af dagen, samt om aftenen. Indkøbsmuligheder derudover, findes i Durup og Roslev (ca. 3-4 km afstand)

Skulle uheldet være ude, er nærmeste sygehus med skadestue i Viborg (ca. 50 km fra banen). Vagtlæge findes i Skive (ca. 20 km fra banen). Husk under alle omstændigheder sygesikringskortet.

Vi håber på en hjælpende hånd fra de medrejsende forældre, så vi vil tillade os at ophænge lister med opgaver, vi ønsker hjælp til.

Trænerinstruktion vil finde sted første gang torsdag formiddag. Opfølgning vil ske både torsdag, fredag og lørdag aften.

Børn under 12 år skal helst være i følgeskab med voksne, men er der problemer, så giv lyd. I fællesskab finder vi nok ud af det.

Banens nøjagtige adresse er: Tøndering Kirkevej 5, 7870 Roslev. Vi forventer, at deltagerne selv sørger for transport til og fra banen. Kommer man med tog til Skive, skal man tage linie 97 til Tøndering. Den holder ca. 200 meter fra banen.

Vi vil løbende opdatere informationerne omkring sommerskolen, på vores hjemmeside www.bmxcamp.dk

Sallingsund BMX Klub byder velkommen til årets DMU-BMX Sommerskole 20/7 til 24/7 -2011

Sommerskolen vil i år blive noget større end sidste år, da deltagerantallet er hævet til 250. Dette skal ses i lyset af, at klubben nu råder over et væsentligt større baneanlæg, med både 3, 5 og 8 meter gates. Samtidigt vil sommerskolen være fokuseret som optakt til VM i København. Meget af træningen vil være målrettet for dem der tager videre til VM.

Træningen vil foregå under ledelse af et træner-team med Pierre-Henri Sauze og Denis Labigang i spidsen, og med fokus på niveau-inddelt træning. PH's ressourcer vil primært være koncentreret omkring de bedste købere og instruktionen af klubtrænerne. Henrik Baltzersen vil i lighed med sidste år, også deltage som en del af træner-teamet. Yderligere vil en række udenlandske købere deltage aktivt i undervisningen af sommerskolens deltagere.

I lighed med sommerskolen 2010 i Sallingsund, vil grupperne af købere rotere blandt de forskellige træningsafsnit. Målet er, at ingen grupper skal være større end 20 personer, så overordnet betragtet vil deltagerantallet være begrænset til ca. 250 personer. Pladserne bliver fordelt efter "først til mølle" princippet, og sker efter modtaget betaling.

Vi vil også i år tilbyde klubtrænerne deltagelse i sommerskolen på den måde at de gennemgår et træningsforløb instrueret af træner-teamet, og med afprøvning i praksis på nogle af køregrupperne. Prisen for dette er lidt højere end for normal deltagelse på sommerskolen, da det er målet at bruge lidt ekstra tid og ressourcer på den egentlige trænergerning. Deltagelse i trænerkursen vil kunne udfaktureres særskilt, så der kan søges kommunal refusion. Kursus sprog vil være engelsk.

Torsdag vil være en afslappet dag, uden struktureret træning, men hvor køberne kan få lov til at lege lidt og trænerne kan få lejlighed til at vurdere de enkelte købere. Gruppering af køberne vil blive offentliggjort torsdag aften, så træningen kan komme igang uden forsinkelse fredag morgen.

Fredag og lørdag vil programmet bestå af 3 lektioner samt et løb sidst på dagen. Søndag vil der være 2 lektioner og et afsluttende løb over middag.

Der vil være mulighed for camping ved banen, eller overnatning i nærliggende faciliteter. Camping vil blive åbnet fra ca. kl. 12.00 onsdag den 20/7, men normal forplejning sker først fra fredag morgen. Kiosken vil dog være åben. Ønskes forplejning torsdag kan dette tilkøbes. Bepising foregår i opstillede telte ved banen.