



# BMX-PYÖRÄILYN KESÄLEIRIT LAPSIKSI

**Espoo Bike Club** järjestää kesäkuussa 6-13 -vuotiaille lapsille ja nuorille monipuolisia pyöräilyn kesäleirejä Matinkylän BMX-radalla.

Leirit ovat yhtälailla tytöille ja pojille, ja osallistujat jaetaan taito-/ikäryhmiin. Leirillä opetellaan monipuolisesti perustaitoja, muun muassa yleisiä pyöränsäätelytaitoja, ajotekniikkaa, joista on hyötyä aina pyörällä ajaessa. Pyöränhallintaa harjoitellaan hausalla tavalla pikkupyörälajien BMX racingin, BMX-freestylen ja trialin maailmassa. Lisäksi kisaillaan ja tempuillaan. Leiriohjaajina toimii seuran koulutetut valmentajat ja ohjaajat.

## HAUSKAA, KEHITTÄVÄÄ JA LIKUNNALLISTA!

Leireille voi osallistua omalla pyörillä (maastopyörä tjms.) tai vuokrata meiltä BMX-pyörän varusteineen. Pyörän lisäksi oma kypärä ja omat hanskat pakolliset.

**Leirin hinta 100 euroa** (sis. 4 leiripäivää radalla ja yhden Rush Helsingissä).

## KESÄLEIRIEN AJANKOHDAT:

**Kesäleiri 1 (alkajien leiri)**  
5.6.-8.6.2023

**Kesäleiri 2 (seuran jäsenille ja pyöräilyä harrastaneille)**  
19.6.-22.6.2023



Leirit alkavat aina maanantaina ja loppuvat torstaina. Leiripäivän kesto on 4 tuntia, klo 12-16, mutta radalle saa jäädä valvotusti vapaasti ajamaan klo 16.30 saakka. Nelituntisen leiripäivän aikana on lyhyt evästauko (omat eväät mukaan). Näille leireille on hyvä saapua lounaan jälkeen purkamaan energiaa!

Leiri päättyy Get Together- päivään **Rush Helsinkiin**, joka järjestetään perjantaina 30. kesäkuuta.

**Tiedustelut:** [espoobikeclub@outlook.com](mailto:espoobikeclub@outlook.com)

**Leiripaikka:** Matinkylän BMX-rata, Matinkartanontie 11, 02230 Espoo  
**Tervetuloa monipuoliseen pyöräilyn maailmaan!**

