

# BMX **summercamp** 2019

*Sport sommarläger för stora & små*

**Lilla lägret den 29-30 Juni 2019**

**Stora lägret 30 Juni -4 Juli**



**2019**

---



*Fotograf Smilebitch.dk / cyklist Wiljam Levin*

## Summer camp 2019

*För oss som vill utvecklas & slipa formen i BMX racing.*

*Ett sommarlov är långt. Varför då inte passa på att träffas på ett läger i Ängelholm.*

*Vi kommer starta upp summer camp med start sommaren 2019.*

*Summer camp kommer erbjudas för ALLA.*

*Vi skapar 2 olika läger. Lilla och stora lägret.*

*Lägret är anpassat så det passar Stora som små. Nybörjare som elitcyklister.*

*Här skall skratt, svett & glädjetårar mötas. Kunskap delas och ett minne för livet skapas.*

*Välkomna*

*Anna, Martin O Kim I samarbete med Engelholms bmx klubb*

“

*Jag gjorde det bästa jag kunde och när jag förstod bättre så gjorde ja det bättre*

*-Maya Angelou*

”



## *Lilla o stora summer camp vad innebär detta?*

*Summercamp är ett läger som  
bedrivs i privat regi av:*

*Anna Gudmundsson, Martin  
Simonsen o Kim Wedin.*

*I ett starkt samarbete med  
Engelholms bmx klubb.*

*Lägret är uppdelat i 2 olika  
läger. Lilla lägret som är ett  
helg läge samt Stora lägre som  
pågår under 4 dagar.*

Foto: Privat fr Kim Wedin som hjälper Gustas Trobäck.



*Foto av Anna Gudmundsson KIm Wedin/ Oliver Simonsen*

## **LILLA LÄGRET**

*Riktat sig till er som är -12 år, Vuxen 24" cruiser eller över 13 och nybörjare eller utan tävlings erfarenhet. Alla är välkomna Stora som små.*

*Grupperna delas in efter kunskap. Varje dag tränar vi 1. pass på 2½ timme bmx samt 2½ timmes fys/lek.*

*Vi äter tillsammans Lunch, mellanmål/ fika ( som ingår i läger kostnaden)*

*Är man under 13 så krävs det målsman närvaro eller information till den läger ansvarige.*

**DATUM 29-30 Juni Kl 09,00-17,00 PLATS: Engelholms BMX ARENA**

**Anmälan är bindande.**

## **STORA LÄGRET +13**

*Här riktar vi oss till er som är 13+ och har en tävlings erfarenhet eller har ett mål att börja satsa på sporten.*

*Lägret kommer att bygga på 2½ timmes Bmx träning om dagen. Utöver detta kommer fysträning med en mycket påläst PT, mental träning och kostrådgivning ges till cyklisterna.*

*Lägret kommer gå av stapeln den **30 Juni -4 Juli**.*

*Detta för att slipa er form perfekt till de kommande stora tävlingarna.*

*Vi kommer främst vara på Engelholms Bmx banan för att träna, bo och äta. Sist men inte minst skall vi även ha ett socialt umgänge där vi samlas runt lägerelden när mörkret börjar falla.*

## **OLIKA FÖRELÄSARE**

*Vi kommer bjuda in olika föreläsare med olika ämnen.*

*Vi skulle behöva fler än 24 h för vårt schema är fullbokat med spännande saker för just er.*

*Vi hoppas även att förbundet kommer och ger en presentation. Allt tänkandet kring Landslag och ungdomssatsningen som görs inom vår gren.*

## **BOENDE**

*För er som har en husvag/ husbil är detta ok att använda som boende under lägret. Vi ser gärna att alla bor runt banan.*

*Att alla inte har tillgång till detta förstår vi, men kanske ni kan tänka er att sova i tält. (detta får man själv hushålla med)*

*Detta för att alla skall bo tillsammans. Gemenskapen är viktig.*

*För er med husvag/husbil tillkommer 200 Kr för ström till Ebmx klubb.*

*För er som ej kan tänka er detta finns det studio att hyra inne i Ängelholm till bra pris, men bör bokas omgående i så fall.*

## MÅLTIDER

*Frukost, Lunch, Kvällsmat äter vi tillsammans ALLA. Mellis o fika blir lite mer spontana då vi är indelade i grupper.*

**Alla måltider ingår i läger kostnaden för den anmälda cyklisten.**

## SÄKERHET

*Eftersom vi utför en sport som klassas som extrem. Ligger vi steget före ev. olyckor och har Leg. Sjuksköterska på plats under 13+ lägret.*

**Maria Hasselgren ( William Levins Mamma)**

*Under lilla lägret finns det sjukvårdsutbildad personal på plats.*

*Säkerheten kommer vara desamma som vid tävling/ träning.*

*Samt att vi följer samma regler inom klädsel/cykel som om det vore under en tävling.*

## VOLONTÄR

*För att kunna bedriva denna sortens träningsläger krävs det att vi har en hel del eldsjälar som medverkar.*

**Känner ni att ni kan medverka med er insats kontakta oss gärna.**

## KOSTNADER/PRIS

### **PRIS LILLA LÄGRET:**

Medlem i annan klubb än ebm 450 kr/ deltagare

Medlem i Ebm 300 kr/ cyklist

**Här ingår bmx kurs, fys/lek träningen samt Lunch och fika båda dagarna.**

## **PRIS STORA LÄGRET**

Medlem i annan klubb än ebmx 1500 kr/ deltagare

Medlem i Ebmx 1300 kr/ cyklist

**Här ingår bmx kurs, fys, mental och kost träning samt alla måltider alla dagarna. söndag kväll- torsdag kväll.**

- Ström kostnad tillkomma för husvagn/husbil 200 kr till E bmx klubb

## **ANMÄLAN**

Gör via mail: [bmxsummercamp@gmail.com](mailto:bmxsummercamp@gmail.com)

*Anmälningen är öppen NU*

*Sista anmälningen är 31 Mars 2019*

*Går bra att anmäla nu och betala senast den 31 Mars.*

*Uppdelning av betalning fungerar med bra för oss.*

*Bara att kontakta oss:*

**Först till kvar gäller. Det finns ett antal begränsade platser.**

*Boendeförslag finns om man inte kan bo på banan. Maila så hjälper vi er med förslag.*

**Vill man ge bort lägret i JULKLAPP får man ett värdebevis.**



# DEM SOM KOMMER VARA PÅ PLATS

## BMX TRÄNARE



*Som ansvarig Tränare för Bmx summer camp ser jag som en stor Ära.*

*Jag brinner för sporten och älskar att dela med mig av min kunskap.*

*2017 var jag i USA där jag fick lära mig enormt mycket.*

*Under lägret kommer vi fokusera på olika moment som man behöver för att bli en bra/bättre cyklist. Träningen kommer ske i lagom stora grupper. Så jag hinner se er alla.*

*Kommer att ta hjälp av en hjälptränare om efterfrågan på lägret.*

**KIM WEDIN**

## FYS TRÄNARE / PT

*Kommer info inom kort på FB sidan.*

*Men vi kommer ha en bra legitimerad fystränare (Personlig tränare), kostrådgivare och Mental tränare.*

*En tränare som ni kan ha nytta av mer i sport.*



## ANSVARIGE INITIATIVTAGARE

*Efter att Anna, Kim o Martin arrangerade ett läger med kort info 2018 i Ängelholm, där lägret blev toppen kände dem att det var dags att göra det ännu bättre 2019.*

*Anna o Martin har arrangerat läger för dock inte med järnhäst utan för ponnyryttare.*

*Så kunskap om att planera eventet finns hos dem.*

*Detta läger handlar om att gå plus minus noll. Målet med lägret är att låta våra unga bmx åkare träffas, umgås, utvecklas och bära med sig lägret som ett perfekt sommar minne.*



## **CYKELVÅRD**

Är ett viktigt ämne vi kommer prata mycket om under lägret.  
Underhåller man och ser över sina saker så håller det mycket bättre.  
Service och hjälp kommer att finnas på plats om det skulle behövas.

## **RUTINER**

Vi kommer vara hårda med fasta rutiner på lägret.  
Sömnen är viktig, och många är inne i sin tävlingssäsong.  
Bara så att alla har samma inställning från början.  
Självklart skall vi inte träna 24h om dygnet, men 75 % kommer vara planerad tid.

## **FÖRSÄKRING**

Alla cyklister cyklar på eget ansvar. Licens försäkringen gäller. Har man ej licens så måste man ha en egen försäkring som täcker ev skador.

## **SOCIAL MEDIA**

FÖLJ OSS PÅ SOCIAL MEDIA:



**summer camp bmx racing**

Här kommer vi hålla er informerade!

## **KONTAKTA OSS**

Behöver ni komma i kontakt med oss.

Tveka ej att maila oss : [bmsummercamp@gmail.com](mailto:bmsummercamp@gmail.com)

Eller Mobil: Anna 0723951996

