



10é September

## Inbjudan till höstdag

Det är dags igen, vi drar till Högbo Bruk utanför Sandviken för en heldag med fantastisk cykling. Vi samlas i Högbo kl. 10:00 och cyklar fram till 15:00. Under dagen bjuder CK Natén på lunch till barn och medföljande vuxna.

Högbo Bruk har många fina cykelleder i en fantastisk natur med nivåer för den minsta cyklisten till den mest erfarne, området erbjuder teknikbana som vi snurrade mycket i förra året med balansbrädor, hopp, pump-track.

Upplägget kommer variera från grupp till grupp på stigar och leder som passar deltagarna. Dagen kommer att delas in i olika block som respektive ledare får informera om.

Alla kan vara med, vi anpassar grupperna på lika sätt som vid träning hemma.

**Anmälan:** cknaten@hotmail.com

**Datum:** Lördag den 10é september

**Samling:** 10:00 vid grusparkeringen nere vid stadion. (Se karta)

**Avslut:** Ca. 15:00



### Lunch och fika

Vi äter gemensam lunch som klubben bjuder på uppdelat i grupper, vid Högbo Qvarn.

Energipåse delas ut till barnen på eftermiddagen, tag gärna med eget kaffe/fika.

Vi kommer ha med tältet för att kunna lägga väskor under när vi cyklar.

Förhoppningsvis kan någon förälder vara med och ha lite koll på tält och väskor, vi får bytas av.

### Parkering, faciliteter och spåravgift

Parkering finns längst ner vid stadion, fortsatt förbi Högbo Brukshotell tills vägen tar slut, se karta. Högbo Bruk har inga spåravgifter, det är alltid gratis för alla att cykla på deras fina leder. Cykeltvätt finns.

### Vi kommer behöva många föräldrar som är med och hjälper till, både på och utan cykel.

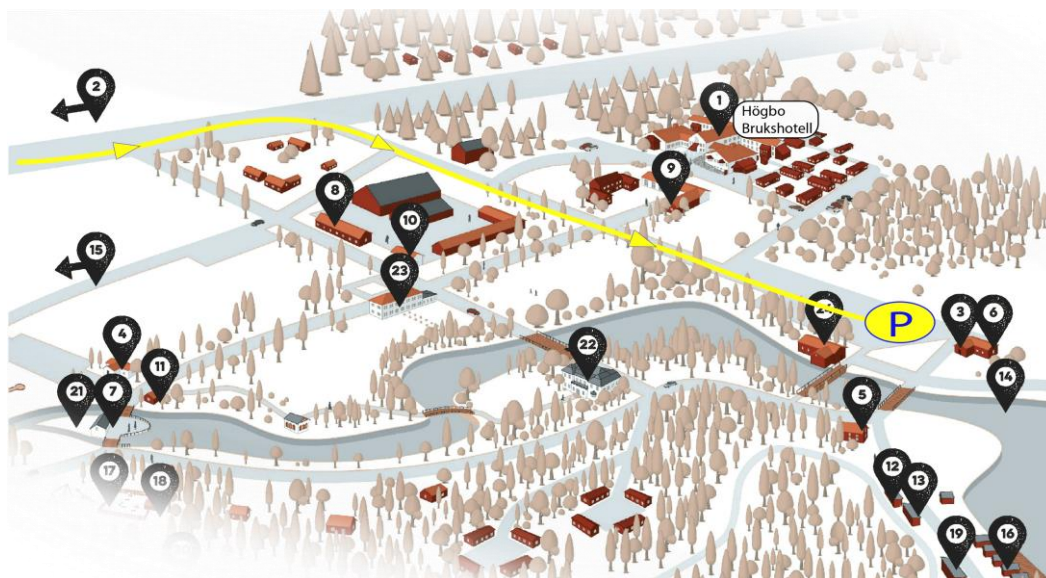
Troligtvis kommer det även finnas möjlighet för föräldrarna att utforska leder på egen hand under förutsättning att vi kan bytas av så ledarna alltid har några föräldrar med sig.

### Ta med vanliga skor ni som har cykelskor, framförallt de yngre åkarna.

Det finns lekplats och annat i närheten, bla. Glashytta där man får se när Olle Bronzén blåser glas på traditionellt vis och en mindre djurpark där kaniner, höns, getter och alpackor bor tillsammans.

### Anmälan

Anmälan görs via mail till [cknaten@hotmail.com](mailto:cknaten@hotmail.com). Skriv namn på de som kommer vara med, både förälder och barn samt vilken grupp barnet normalt tränar med. Detta för att vi ska kunna boka mat och planera på bästa sätt. **Enstaka efteranmälningar och ändringar är givetvis ok men anmäl helst senast torsdag den 8:e sep.** Har ni några funderingar är det bara att höra av dig till oss på [cknaten@hotmail.com](mailto:cknaten@hotmail.com) eller Christian Olgerfelt på tel 070-421 38 86. Ni som har allergier eller andra speciella behov vad det gäller maten måste meddela detta i anmälan.



Varmt välkomna!

Med vänlig hälsning, Styrelsen CK Natén