



# Nybörjarkurs, en dag

Lär dig grunderna i mountainbikecykling!

Under en fullspäckad dag kommer du att uppleva hur kul det är att cykla på fina och lätta stigar i skogen. Inga förkunskaper krävs, vi går igenom grunderna i mountainbikecykling. Har du ingen egen cykel kan du hyra av oss. Vi bjuder på fika samt lunch på trevliga Källtorps Trädgård. En dag att minnas!

## Kursprogram

### Förmiddag 10:00- 12:00

- Samling och presentation, information om dagen. Kaffe och smörgås.
- Teori ca 20 min: Utrustning och säkerhet, regler i skogen samt genomgång av cykeln: bromsar, växlar, däck och dämpare. Guppindelning: lugn, mellan och avancerad.
- Teknikträning: växla, viktfördelning på cykeln och bromsteknik.
- Kortare runda, lär känna cykeln, växla vid rätt tillfälle.

**Lunch på Källtorps trädgård.** Vegetariskt och närodlat.

### Eftermiddag 13:00-15:00

- Stigcykling i respektive grupper: uppförs och nedförsykling, viktfördelning på cykeln, framhjulsluft m.m. Vi lägger nivån så att det är lagom utmanande för varje grupp.
- Samling och eftersnack. Skriv upp dig på vår cykelkompislista, mailas ut efter kursen.

Våra hyrcyklar är alltid av årets modell och nyservade.

Att ta med till kursen: T-shirt, tröja eller vindjacka, kort- eller långbyxor. Gympa-street- eller promenadskor. Vattenflaska för cykel, alt. ryggsäck med vattenflaska i. Handskar kan vara bra.

Vi har med oss allt som behövs för att laga punktering och andra eventuella problem på din cykel under kursen.

[www.mountainbikeskolan.se](http://www.mountainbikeskolan.se)

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka



# Nybörjarkurs, en dag

Lär dig grunderna i mountainbikecykling!

**Vägbeskrivning** till Mountainbikeskolan på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105

Bus 401 går från Slussen till Älta flera gånger i timmen. Busshållplatsen heter Källtorp, restid ca 15 min från Slussen. Busstationen ligger tvärs över gatan till Källtorps Trädgård.

Cykel eller bil: Det finns cykelbana hela vägen till Källtorps Trädgård. Du kan parkera på området, kör in till vänster efter grinden.

**Tips:** Om du funderar på att köpa en mountainbike gör det efter kursen. Du kommer att lära dig om olika mountainbikemodeller och vad man bör tänka på för att köpa rätt mountainbike.

Välkommen till oss på Mountainbikeskolan, vi ses på kursen!

Daniel Buckard

[www.mountainbikeskolan.se](http://www.mountainbikeskolan.se)

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka