



Nybörjarkurs i Mountainbikecykling

Lär dig grunderna på lätta stigar

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 anrika Hellasgården. En dag att minnas!

Kursprogram

Förmiddag 10:00-12:00

- Samling, kaffe och fika: presentation samt information om cykling i "Hellas".
- Genomgång av cykeln: bromsar, växlar, däck och dämpare.
- Utrustning och säkerhet: hjälm och kydd, regler i skogen m.m.
- En kortare testrunda: bromsteknik och växla.

Lunch

Lunch på Hellasgården i storstugan. Det finns alla möjligheter, vego, gluten m.m.

Eftermiddag 13:00-15:00

- Spännande skogstur: Två grupper: fikagruppen och cyklaganskafortgruppen. Inslag av teknikövningar
- Samling: Eftersnack och utvärdering.

Att ta med till kursen: Träningskläder: T-shirt, tröja eller vindjacka, kort- eller långbyxor. Gympa-, street- eller promenadskor. Vattenflaska för cykel, alt. ryggsäck med vattenflaska i. Handskar kan vara bra. Hjälms och Mountainbike hyr du av oss eller tar med egen.





Nybörjarkurs i Mountainbikecykling

Lär dig grunderna på lätta stigar

Vi håller till vid stugorna strax nedanför Hellasgårdens restaurang. Fråga i receptionen om du inte hittar.

Till Hellasgården kan du ta dig både med buss cykel eller bil, det tar bara 15 min från slussen.

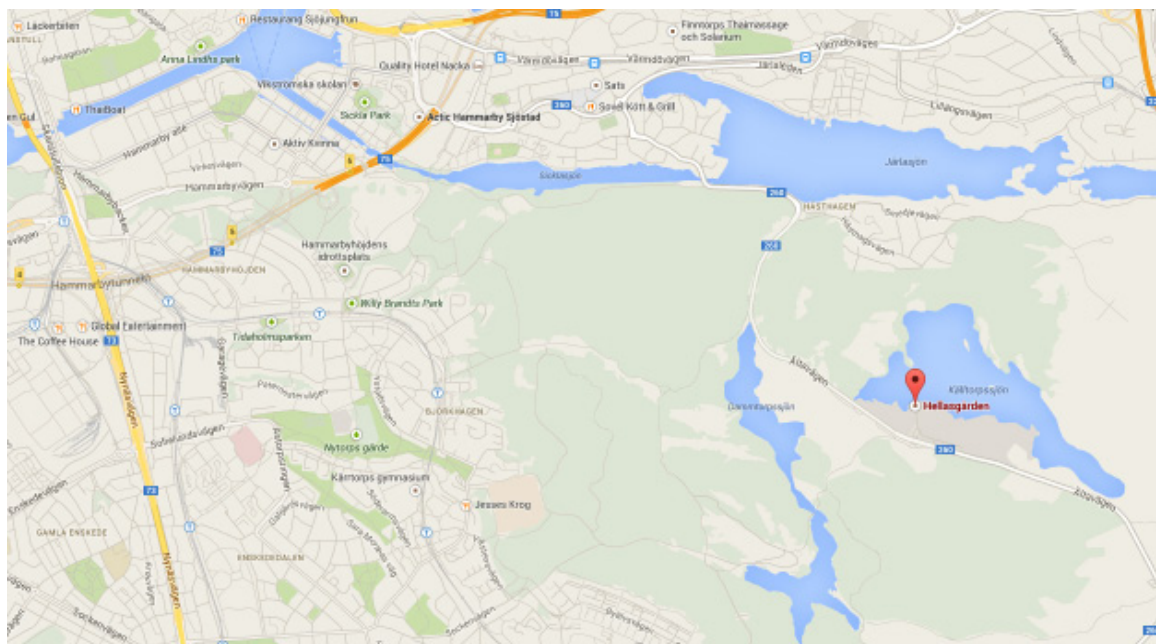
Buss

Buss 401 går från Slussen till Älta flera gånger i timmen. Busshållplatsen heter Hellasgården och restiden är ca 15 min från Slussen. Kolla när bussen går med SL:s reseplanerare.

Cykel eller bil

Om du cyklar eller åker bil tar det ca 10 minuter från Gullmarsplan. Du åker mot Älta, vid Sickla följer du väg 260. Det finns cykelbana hela vägen.

Hellasgården Ältavägen 101 Nacka/ Stockholm



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

Hellasgården Ältavägen 101 Nacka/ Stockholm