



# Mountainbikekurs, två dagar

Grunden till att bli en duktig MTB-cyklist

Under två fullspäckade dagar kommer du att utvecklas mycket som mountainbikecyklist. Du cyklar på fina stigar i blandad terräng. Förutom teori och praktik i mountainbikecykling lär du dig att meka med din cykel. Vi bjuder på fika samt luncher på Hellasgården och Källtorps Trädgård.

## Kursprogram, dag 1

### Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursdagarna. Kaffe och smörgås.
- Teori ca 30 min: säkerhet, olika discipliner och cyklar, hur man ställer in sin cykel m.m.  
Guppindelning: lugn, mellan och avancerad.
- Vi hjälper dig att ställa in din cykel: bromshandtag, sadelhöjd, växelreglage m.m.
- Grundläggande teknikträning: viktfördelning på cykeln, bromsteknik, alla varianter på framhjulslift och bakhjulslift. Avancerade gruppen går igenom Bunny Hop.
- Kortare stigrunda.

**Lunch på Hellasgården-** Det finns alla möjligheter att äta vegetariskt, glutenfritt m.m.

### Eftermiddag 12:45-15:30

- Stigcykling i respektive grupper. Partiträning i skogen: uppförs och nedförs cykling, viktfördelning på cykeln, kurvtagning m.m. Välbehövligt fikastopp halvvägs.

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

Buss 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, Ältavägen 105. Du kan parkera på området, kör in till vänster efter grinden.

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

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka



# Mountainbikekurs, två dagar

Grunden till att bli en duktig MTB-cyklist

## Kursprogram, dag 2

### Förmiddag 9:30-12:00

- Samling: Kaffe och smörgås. Tankar och frågor från första dagen.
- Cykel och mek-genomgång ca 60 min. Två grupper: basic (byta punka) och avancerad (växlar, hjul, dämpare m.m.).
- Teknikbana med möjlighet att öva på att cykla på spång, balansövningar, ta lite större rötter, hopp och drop, få med sig bakhjulet vid knixar och stockar. m.m.

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

### Eftermiddag 12:45-15:30

- Stigcykling i respektive grupp på respektive nivå. Fokus på knixar, teknisk klättring och utmanande utförsykling. Ta drop och välj rätt linje, hittar det rätta flytet på stigen. Fikastopp halvvägs. Ingen stress vi coachar dig på din nivå!
- Cykelvård: bästa sättet att tvätta cykeln, hemliga tips som gör livet enkelt och cykeln långlivad.
- Eftersnack och utvärdering

Instruktörerna har med sig allt som behövs för att laga punktering och andra mindre problem på din cykel under kursen.

Om du inte har en egen mountainbike kan du hyra av oss. Alltid årets modell och nyservade.

Under kursen finns det möjlighet att prova ut knäskydd och armbågsskydd, testa flera modeller av plattformspedaler, införskaffa pump för mountainbike, lagningslappar, extraslang och multitool med kedjebrytare. Vi säljer bara produkter vi tror på och använder själva.

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

Välkommen till oss på Mountainbikeskolan!

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