



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 samt Ekokafét.

Kursprogram, dag 1

Förmiddag 9:30-11:30

- Samling:
presentation samt information om cykling i "Hellas".
- Teoretisk genomgång:
bromsteknik. kurvtagning, framhjulsllyft.
- Praktisk träning vid hinder samt kort skogsruna:
bromsteknik. kurvtagning, framhjulsllyft

Lunch

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

Eftermiddag 12:30-15:30

- Skogstur:
Indelning i två eller tre grupper.
Praktisk träning i skogen, fokus på tekniska svårigheter
- Eftersnack

Tips: Om du inte har utrustning/ mountainbike så kan du hyra av oss! Du kan under kursen testa våra hyrcyklar och beställa en egen cykel av oss efter kursen.





Mountainbikekurs, två dagar

Grunden till att bli en duktig MTB-cyklist

Att ta med till kursen: Träningskläder, gympa- eller cykelskor Vattenflaska för cykel, alt. ryggsäck med vattenflaska. Handskar kan vara bra. Hjälms och Mountainbike hyr du av oss eller tar med egen.

Kursprogram, dag 2

Förmiddag 9.:30-11:30

- Samling:
Tankar och frågor från dag 1.
- Cykel och mek:
Laga punka, montering av pedaler, växeljustering, bromsjustering, justera sadel och styre m.m.
- Teknikbana/ uppbyggd hinderbana- praktisk träning
Cykla på spång, framhjulsluft, hopp, balansbräda m.m.

Lunch

Lunch på Kelltorps trädgård. Vegetariskt, närodlat och vego.

Eftermiddag 12:30-15:30

- Långtur i skogen:
Uppdelning i två eller tre grupper.
Vi stannar och tar oss över svårigheter men vi skapar framförallt ett positivt flyt på stigen.
- Cykelvård
Hur man tvättar sin hoj på bästa sätt.
- Eftersnack och utvärdering.



“Hobby Horse” år 1818



Mountainbikekurs, två dagar

Grunden till att bli en duktig MTB-cyklist

Vi håller till i lilla matsalen på Hellasgårdens Restaurang. Ingång till höger om Entrén till restaurangen.

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

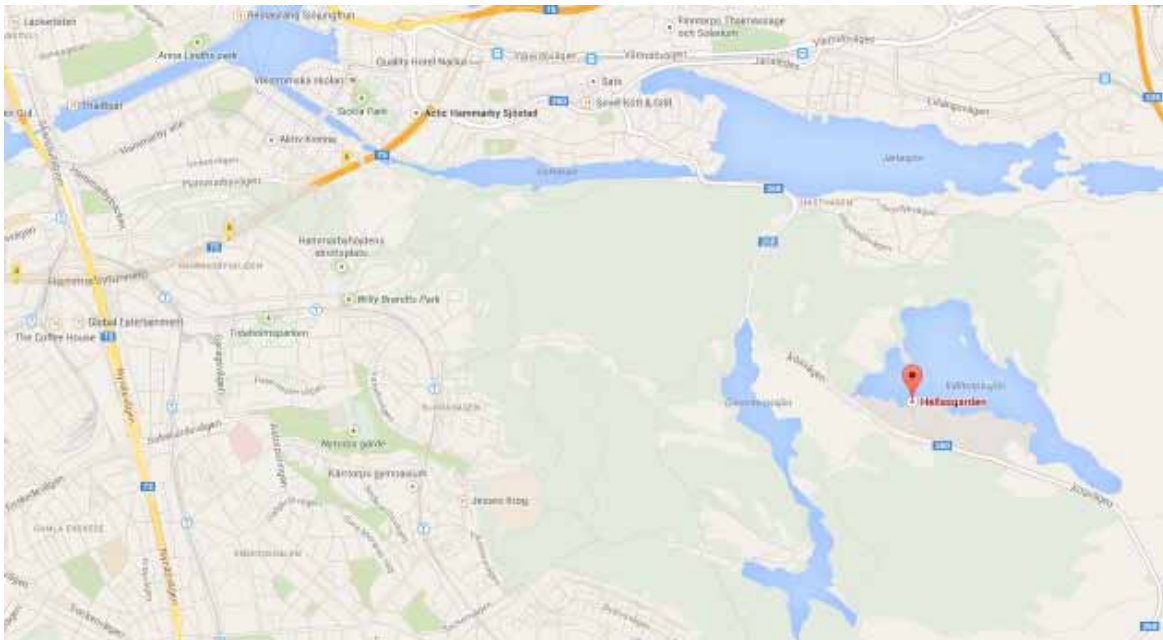
Buss

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