



Fortsättningskurs, Nivå 3

För dig som vet att man kan bli bättre!

Ta din cykling till nästa nivå, bli coachad av proffs som vet att teknik är nyckeln till bättre fart i skogen. Vill du bara ha kul, ännu bättre, du lär dig att ta dig och upp och ner på de svåraste av passager. En unik kurs för dig som gått nivå 2 eller som redan har cyklat en del på de mera tekniska stigarna i skogen.

Kursprogram

Lördag

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursen. Matthias vill veta dina utmaningar. Kaffe och smörgås.
- Teori: För- och nackdelar med olika typer av cykelmodeller, säkerhet och lite om träning och teknik.
- Inställningar av cykeln, vi fixar så att allt är perfekt.
- Grundläggande teknikträning, Manual och förberedelse för Bunny Hop.
- Stigrunda, fokus på knixar och klättring.

Lunch på Källtorp- Vegetariskt, eko och glutenfritt för den som vill.

Eftermiddag 13:00-16:00

- Stigcykling när den är som bäst. Vi fortsätter dagen med att träna på klättringar och knixar, Matthias tittar även på linjeval på vanlig stig för att få flyt i din körning, kadens och växling. Du blir utmanad och får verktyg att klara passager som du tidigare troligtvis inte hade gett dig på.
- Fika i skogen
- Avslutning med kortare uppmärkt testrunda. Cykla energieffektivt och behåll tekniken när det går fort och du blir trött.
- Samling och avslutning. Ta en juice med gänget på Källtorp och reflektera över dagen!

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorp, Ältavägen 105 Nacka



Fortsättningskurs, Nivå 3

För dig som vet att man kan bli bättre!

Kursprogram

Söndag

Förmiddag 9:30- 12:30

- Samling vid vår hinderbana som är uppbyggd med bland annat hop, drop och balansbrädor. Du coachas i konsten att ta dig över stora stockar och hinder, du tränas i Bunny Hop.
- Mekgenomgång på Källtorp, kaffe och fika. Du får alla tips av Mathias Wengelin som vet hur man ställer in en växel och drar en vajer.
- Kurvtagning i alla dess former.

Lunch på Källtorp- Vegetariskt, eko och glutenfritt för den som vill.

Matthias Wengelin berättar lite om livet som mountainbikeproffs.

Eftermiddag 13:30-16:00

- Fokus på utförscykling, bästa linjen, droppa och hoppa säkert. Rätt balans på cykeln.
- Fika i skogen
- Avslutning med kortare segment som går igenom tekniskt, sedan körs den ett antal gånger med fart och fin teknik.
- Samling och avslutning. Ta en juice med oss och reflektera över dagen, utvärdering och kompislista.

En helg att minnas, många tips och råd att ta med sig hem och öva och tänka på.

Till oss kan du ta dig både med buss, 401 stannar precis utanför och bil. Det finns parkering på gården.

Välkommen till Mountainbikeskolan och Källtorp!

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorp, Ältavägen 105 Nacka