



Mountainbikekurs, en dag, nivå 2

Bli bättre och säkrare som mountainbikecyklist

En dag du sällan glömmer, massor med information och träning för dig som vill bli bättre på att cykla mountainbike. Du lär dig grunderna men även mera avancerad teknik för stigitcykling och långlopp.

Kursprogram

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursdagarna. Kaffe och smörgås.
- Teori ca 45 min: Säkerhet, cyklar och mountainbikediscipliner, material och cyklevård.
- Finiställning av din cykel: bromshandtag, sadelhöjd, växelreglage m.m.
- Grundläggande teknikträning: bromsteknik, framhjulsluft och kurvtagning.

Lunch på Källtorps trädgård- Vegetarsiskt

Eftermiddag 12:45-15:30

- Teknikträning på stig, knixar och klackar.
- Klungkörning, kurva in på stig, håll farten tillsammans.
- Kaffe och fika i skogen.
- Lär dig byta en punka ruskigt snabbt.
- Teknisk stigitcykling, brant backe uppför och nedför.
- Årersamling, fika och utvärdering.

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.

Det finns cykelbana hela vägen till Källtorps Trädgård, Ältavägen 105. Du kan parkera på området, kör in till vänster efter grinden.

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka



Mountainbikekurs, en dag, nivå 2

Bli bättre och säkrare som mountainbikecyklist

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka