



Vårkursen, sex tillfällen

Ha kul men gänget, lär dig massor och test nya stigar!

Kom igång fint denna vår, repetera och lär dig mera! Denna kurs är för dig som vet att övning ger färdighet. Du får tips på nya mountainbikeområden och du har kul men ditt nya mountainbikegång!

Onsdag 2 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorps Trädgård

Inställningar på cykeln så som sadelhöjd och bromshandtag. Balansövningar: Track Stand, fyrkanten och vända snävt. Teknikträning: bromsteknik samt viktfördelning på cykeln. Framhjulslyft (alla varianter. Cykling genom Siklaskiftet till Göteborg för After Bike

Lördag 12 maj kl. 8.00- 11.30. Fornstigen.

Trevlig och inte alltför teknisk cykling. Tekniktips och cykelsnack längs vägen med fokus på att vara aktiv på cykeln och ta sig smidigt över rötter, stockar och mindre knixar. Cykeltransport och samåkning från Södermalm kl. 7.15.

Onsdag 16 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorps Trädgård

Teknikträning: Brant uppförs och nedförscyklning (viktfördelning på cykeln). Cykla trappor. Kurvtagning, två olika tekniker. Liten XC-bana. Stigcykling till Källtorps Trädgård för After Bike.

Lördag 26 maj kl. 8.00- 11.30. Gömmaren.

Häftig cykling, vi tar det lugn och fint, ingen stress. Vi fokuserar lite extra på att klara svåra uppförs och nedförskörningar. Cykeltransport och samåkning från Södermalm kl. 7.15

Onsdag 30 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorps Trädgård

Teknikbanan med bl.a. balansövningar, hopp och drop samt knixar. Du lär dig även tekniken för Bunny Hop. Du tränar på din nivå, vi coachar och tipsar på de hinder du vill prova. Du repeterar grundtekniken om den inte sitter

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka



Vårkursen, sex tillfällen

Ha kul men gänget, lär dig massor och test nya stigar!

Lördag 9 juni kl. 8.00- 13.00. Sörmlandsleden.

Långtur, vi laddar med lite flera bullar denna gång då det blir en lite längre tur. Vi tar pendeltåget från Stockholm Södra ca kl. 7.15. Avslutande gemensam lunch, ingår.

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

Tips: Under kursen kan du prova ut knä och armbågsskydd. Du kan även testa plattformspedaler.

Välkommen till oss på Mountainbikeskolan!

Daniel Buckard

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorps Trädgård, Ältavägen 105 Nacka