



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 mountainbikegäng!

Onsdag 1 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorp, Ältavägen 105, Nacka

Inställningar på cykeln så som sadelhöjd och bromshandtag. Balansövningar: Track Stand, fyrkanten och vända snävt. Teknikträning: bromsteknik samt viktfordelning på cykeln. Framhjulsluft (alla varianter. After Bike på Källtorp.

Lördag 11 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 Zinkensdam kl. 7.15, ett gäng cyklar ut med start 7.00 från Rålambshovsparken. Gemensam lunch för den som vill på Karamellan, café och restaurang intill Drottningholms slott.

Onsdag 15 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorp, Ältavägen 105, Nacka

Teknikträning: Brant uppförs och nedförs cykling (viktfordelning på cykeln). Kurvtagning, två olika tekniker. Liten XC-bana. After Bike på Källtorp.

Lördag 25 maj kl. 8.00- 11.30. Gömmaren.

Häftig cykling, vi tar det lugn och fint, ingen stress. Vi fokuserar extra på svåra uppför och nedförskörningar. Cykeltransport och samåkning från Zinkensdam kl. 7.15. Gemensam lunch på Deli Italia, Häraldsvägen 69. För den som vill.

Onsdag 29 maj kl. 18.30- ca 20.15. Källtorp, Ältavägen 105, Nacka

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 Källtorp, Ältavägen 105 Nacka



Vårkursen, sex tillfällen

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

Lördag 8 juni kl. 8.00- 13.00. Sörmlandsleden.

Långtur, vi laddar med lite flera bullar denna gång då det blir en riktig långtur, ca 3.5 timme. Vi tar pendeltåget från Stockholm Södra ca kl. 7.15. Denna dag kör en del av gruppen en lite snällare tur i Hellas parallellt. Vi bjuder på lunch på Källtorp runt kl. 12.00.

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

Generell info om kursen

Vi hjälps åt att ta oss ut till lördagscyklingarna. Vi på Mountainbikeskolan kan ta ett stort antal cyklar. Det ordnas samåkning med dem som har tillgång till bil, antingen att man samlas vid Zinkensdam eller att man kanske bor i närheten av varandra och kan hämtas upp på vägen. Vi bjuder på avslutande lunch på Källtorp 8 juni.

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 Källtorp, Ältavägen 105 Nacka