



Måndagkursen- fyra tillfällen

Häng med på Måndagskursen, lär dig massor och umgås.

Börja veckan på bästa sätt! Du lär dig massor på denna kurs men lika viktigt är att ha kul och lära känna blivande mountainbikeentusiaster. Mountainbikeskolans instruktörer guidar dig tryggt på fina stigar och ger dig tekniktips vid varje utmaning.

Måndag 27 maj kl. 18.00- ca 20.00

Introduktion och presentation, indelning i olika nivåer beroende på erfarenhet. Vi går igenom inställningar på cykeln. Teknikträning beroende på gruppnivå, de flesta börjar med, balansövningar och bromsteknik. Fin runda i skogen på ca 1.5 timme med teknikstopp. Vid åtta är vi tillbaka på Källtorp, det bjuds på soppa.

Måndag 3 juni kl. 18.00- ca 20.00

För de lite mera avancerade grupperna blir det stigcykling på utmanande stig till att börja med med fokus på knixar och branta klättringar. De som är ganska nya i sporten kör en flowig runda i vackra Hellas med fokus på att ha rätt kadens för att få flyt i cyklingen. Vi anländer Källtorp vid åtta. Hemgjord pizza står på menyn.

Måndag 10 juni kl. 18.00- ca 20.00

Inleder gör vi med kurvtagningsövningar av alla de slag. Det bär sedan av till en uppmärkt referensrunda där instruktörerna är utplacerade vid olika svårigheter för att ge dig. Vi cyklar sedan tillsammans på enklare stig till Källtorp, Troligtvis soppa denna kväll.

Måndag 17 juni kl. 18.00- ca 20.00

Träning på fiktiva hinder som innehåller spänger, hopp, dropp och knixar. Det finns något för alla att träna på oavsett nivå. Din instruktör hjälper dig att få till rätta känslan. Långgrunda med din grupp i lagom tempo, du upptäcker troligtvis en del nya fina stigar. Avslutning på Källtorp med Argentinska piroger, utvärdering och kompislista för att hålla kontakten.

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorp, Ältavägen 105 Nacka