



Endurokurs nivå 2 och 3

För dig som vet att man kan bli bättre!

Ta din cykling till nästa nivå, bli coachad av erfarna instruktörer som vet att teknik är nyckeln till bättre fart och roligare utförscykling. Två dagar med utmaningar, vi guidar dig tryggt i de klurigaste av utförslöpor.

Kursprogram

Lördag

Lördag Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursen. Vi vill veta dina utmaningar. Kaffe och smörgås.
- Teori: Vad är Enduro, material och träning.
- Inställningar på cykeln, vi hjälper till med alla inställningar.
- Uppdelning i grupper
- Träning på enklare nedförsparti, fokus på flow.

Lunch på Källtorp- Vegetariskt och närodlat.

Eftermiddag

13:00-16:00

- Teknikträning, kurvtagning, drop och hopp
- Fika i skogen
- Utförslöpa hitta rätta linjen, rätt position på cykeln.
- Samling och avslutning av dagen. Ta en juice med gänget på Källtorp och reflektera över dagen!

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka



Endurokurs nivå 2 och 3

För dig som vet att man kan bli bättre!

Söndag

Söndag Förmiddag 9:30- 12:30

- Frukost på Källtorp, kort film med teori.
- Teknikträning på uppbyggda hinder. Bunnyhop, manual och andra manövrar.
- Utförsykling på mera teknisk stig, sten och bröt.

Lunch på Källtorp- Vegetariskt

Eftermiddag 13:30-16:30

- Svårare utförsykling, med utmanande drop och brant nerför med alternativa linjer.
- Fika i skogen
- Mer utmanande utförsykling
- Samling och avslutning på Källtorp. Fika och utvärdering av dagen, utvärdering och kompislista.

Att ta med: Obligatoriskt med knäskydd på kursen. I vår shop finns knäskydd och armbågsskydd att köpa. Valfritt med cykelhjälm eller integralhjälm.

Välkommen till Mountainbikeskolans Endurokurs!

www.mountainbikeskolan.se

info@mountainbikeskolan.se - Tel. 073 709 77 75
Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka