



Nybörjarkurs, en dag

Lär dig grunderna i mountainbikecykling!

Under en fullspäckad dag kommer du att uppleva hur kul det är att cykla på fina och lätta stigar i skogen. Inga förkunskaper krävs, vi går igenom grunderna i mountainbikecykling. Har du ingen egen cykel kan du hyra av oss. En dag att minnas!

Kursprogram Förmiddag

10:00- 12:00

- Samling och presentation, information om dagen. Kaffe och smörgås.
- Teori ca 20 min: Utrustning och säkerhet, regler i skogen samt genomgång av cykeln: bromsar, växlar, däck och dämpare. Guppindelning: lugn, mellan och avancerad.
- Teknikträning: växla, viktfordelning på cykeln och bromsteknik.
- Kortare runda, lär känna cykeln, växla vid rätt tillfälle.

Lunch i vårt trädgårdskafé. Vegetariskt och närodlat.

Eftermiddag

13:00-15:00

- Stigcykling i respektive grupper: uppförs och nedförsykling, viktfordelning på cykeln, framhjulsluft m.m. Vi lägger nivån så att det är lagom utmanande för varje grupp.
- Samling och eftersnack. Skriv upp dig på vår cykelkompislista, mailas ut efter kursen.

Våra hyrcyklar är alltid av årets modell och nyservade.

Att ta med till kursen: T-shirt, tröja eller vindjacka, kort- eller långbyxor. Gympa-street- eller promenadskor. Vattenflaska för cykel, alt. ryggsäck med vattenflaska i. Handskar kan vara bra. Vi har med oss allt som behövs för att laga punktering och andra eventuella problem på din cykel under kursen.

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan, Ältavägen 105

Nacka