

Grundkurs Mountainbike

Kursen vänder sig till dig som vill lära dig de grundläggande förmågorna för att cykla mountainbike på ett säkert sätt. Kursen kommer spara dig många timmars eget övande och efter denna kurs har du en bra grund att bygga vidare på.

Förkunskaper

Du bör vara cykelvan för att gå kursen, d.v.s. att du tar dig fram bra på vanlig cykel på cykelbana eller liknande. Du behöver inte ha testat på att cykla i skogen tidigare. Det lär vi dig!

Kurser vänder sig självklart också till dig som har cyklat en del i skogen men som inte har de viktiga grundkunskaperna inom mountainbikecykling.

Mål med kursen

Efter avslutad kurs skall du:

- Känna dig trygg på cykeln och kunna ta dig fram på enklare mountainbikestigar utan svårigheter.
- Du skall ha grundläggande kunskaper kring cykelns egenskaper såsom bromsar, växlar och dropper post/hisspinnen.
- Ha god kunskap om kroppspositionen på cykeln och hur den behöver förändras efter stigens karaktär samt hur du bromsar och växlar i terrängen.
- Ha kunskap och fått öva på framhjulsluft i terrängen.
- Haft väldigt roligt!

Kunskapsnivå och uppdelning

När vi träffas på kursdagen kommer vi dela in er kursdeltagare i olika grupper efter tidigare erfarenheter, träningsbakgrund samt våghalsighet. Detta gör vi efter bästa möjliga förmåga för att kursen skall passa både nybörjaren och den som cyklat en del i skogen men inte har den viktiga grundtekniken. Det är vanligtvis tre grupper á 6 personer med en egen instruktör per grupp.

Kursprogram**Förmiddag 10:00- 12:00**

- Samling och presentation, information om dagen. Kaffe och smörgås.
- Vad gäller i skogen, vart och hur får man cykla.
- Teknikträning, position på cykeln, lär känna bromsarna, bromsteknik, framhjulsluft, växling, balansträning, svänga m.m.

- Kortare stigrunda, utförsträning, uppför, ”dropperpostjustering”, position på cykeln.

Lunch på Mountainbikeskolan, Vegetariskt och närodlat.

Eftermiddag 13:00- 15:00

- Stigcykling i respektive grupper: uppförs och nedförsykling, viktfördelning på cykeln, framhjulsluft, klackar och mycket mera. Vi lägger nivån så att det är lagom utmanande för respektive grupp.
- Informaiton kring olika cyklar, grundisntällningar på cykeln samt säkerhet.
- Samling avslut och eftersnack.

Skaffa nya cykelkompisar

Under kursen lär du känna andra kursare. Vi ordnar så att alla som vill skriver upp sig på en ”kompislista”. Det brukar ordnas med grupper på facebook eller whats up så att du med din grupp kan hålla kontakten och ses och cykla mountainbike även efter kursen.

Vad skall du ha med dig 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.

Bra att veta

Mountainbikeskolan startade 2014 och har sedan dess hållit kurser i mountainbikecykling. Till Mountainbikeskolan hör ett trädgårdskafé och en gård med tillhörande odlingar, bär, frukt, grönsaker och örter.

Mountainbikeskolan har en butik med cykelutrustning så som hjälmar, arm- och knäskydd, handskar, slang, däck, pump m.m. Du som kursdeltagare har 10% rabatt på allt i butiken under kursdagen.

Mountainbikeskolan är återförsäljare av Trek och har ett stort utbud av uthyrningscyklar av alla Treks mountainbikemodeller.

Mountainbikeskolan ordnar med cykelevent och middag för företag och grupper som tycker om god mat och härlig cykling.