



Fortsättningskurs 2 dagar, Nivå 2 och 3

Under två fullspäckade dagar kommer du att utvecklas mycket som mountainbikecyklist. Du cyklar på fina stigar i blandad terräng. Förutom teori och praktik i mountainbikecykling lär du dig att meka med din cykel. Det blir fika och lunch hos oss på Mountainbikeskolan.

Kursprogram

Dag 1

Kursen börjar klockan 9:30 men redan kl 9:15 är man välkommen att få frukost på Mountainbikeskolan.

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursen.
- Teori ca 30 min: säkerhet, olika discipliner och typer av cyklar, hur man ställer in sin cykel m.m. Gruppindelning: lugn, mellan och avancerad.
- innan vi åker iväg är vi behjälpliga med att ställa in era cyklar.
- Grundläggande teknikträning: viktfördelning på cykeln, bromsteknik, framhjulslift och bakhjulslift. Avancerade gruppen går eventuellt igenom Bunny Hop.
- Kortare stigrunda med några teknikstopp.

Lunch på Mountainbikeskolan - Vegetariskt, eko och glutenfritt för den som vill.

Eftermiddag 13:00-15:30

- Stigcykling i de respektive grupperna. Träning på olika partier i skogen: uppför, nedför, över hinder, viktfördelning på cykeln, kurvtagning m.m. Välbehövligt fikastopp halvvägs.

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorp, Ältavägen 105 Nacka



Fortsättningskurs 2 dagar, Nivå 2 och 3

Kursprogram

Dag 2

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling: Kaffe och smörgås. Tankar och frågor från första dagen.
- Cykel och mek-genomgång ca 60 min. Två grupper: basic (laga punktering) och avancerad (växlar, hjul, dämpare m.m.).
- Teknikbana med byggda hinder. Hopp och dropp, balansövningar och kurvtagning. Vi tränar på att få med oss cykeln på ett kontrollerat sätt.

Lunch på Mountainbikeskolan- Vegetariskt, eko och glutenfritt för den som vill.

Eftermiddag 13:00-15:30

- Stigcykling i respektive grupp på respektive nivå. Fokus på knixar, teknisk klättring och utmanande utförsykling. Ta drop och välj rätt linje, hitta det rätta flytet på stigen. Fikastopp halvvägs. Ingen stress vi coachar dig på din nivå!
- Eftersnack och utvärdering

Instruktörerna har med sig allt som behövs för att laga punktering och andra mindre problem på din cykel under kursen. Om du inte har en egen mountainbike kan du hyra av oss. Alltid årets modell och nyservade. Under kursen finns det möjlighet att prova ut knäskydd och armbågsskydd, testa flera modeller av plattformspedaler, införskaffa pump för mountainbike, lagningslappar, extraslang och multitool med kedjebrytare. Vi säljer bara produkter vi tror på och använder själva. Tips: Om du funderar på att köpa ny mountainbike gör det efter kursen. Du kommer att lära dig massor om olika mountainbikemodeller och vad man bör tänka på för att köpa rätt mountainbike.

Välkommen till Mountainbikeskolan!

www.mountainbikeskolan.se

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

Mountainbikeskolan ligger på Källtorp, Ältavägen 105 Nac
ka