

Fortsättningskurs i Mountainbike

Kursen vänder sig till dig som gått vår grundkurs i mountainbike eller till dig som redan har cyklat mycket på egen hand och vill få bättre flyt i skogen på tekniska stigar. Här får du alla verktyg som behövs för att ta steget och bli en mycket duktig mountainbikecyklist. Efter denna kurs har du med dig en stabil verktygslåda för att fortsätta öva vidare på egen hand.

Förkunskaper

Det är fördelaktigt om du gått vår grundkurs och/eller att du har goda kunskaper om cykelns egenskaper, kroppspositionen på cykeln samt hur du genomför ett framhjulsllyft. Om inte så bör du känna att du är säker när du cyklar i medelteknisk terräng. Vi anpassar kursnivån efter bästa förmåga så även den mycket duktiga mountainbikecyklisten har utbyte av kursen.

Mål med kursen

Du skall efter kursen:

- Ha goda kunskaper om kroppspositionen på cykeln och hur den behöver anpassas beroende på terrängen.
- Ha kunskap och förståelse av hur framhjulsllyft i terrängen kan hjälpa dig att öka flowet på stigen,
- Ha kunskap och förståelse för hur du med ett kombinerat framhjulsllyft och bakhjulsllyft, även kallat bunnyhop, kan ta din cykling till nästa nivå!
- Få grundläggande kunskaper kring hur du rullar eller droppar från ett dropp.
- Ha kunskap för att kunna bemästra både teknisk klättring och enklare nerförsäkning.
- Ha ökad kunskap om linjeval.
- Slutligen, 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 nivån i gruppen skall passa både den erfarna och den mindre erfarna cyklisten. Det är vanligtvis tre grupper á 6 personer med en egen instruktör per grupp.

Kursprogram

Dag 1

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling, presentation, information om dagen.
- Vad gäller i skogen, vart och hur får man cykla.
- Cykelcheck, inställningar på cykeln.

- Grundläggande teknikträning i alla grupperna, kroppsposition på cykeln, broms, fram- och bakhjulslyft, bunny hop m.m.
- Kortare stigrunda med teknikträning.

Lunch på Mountainbikeskolan, Vegetariskt och närodlat.

Eftermiddag 13:00- 15:30

- Stigcykling i de respektive grupperna med fokus på grundträning, vi bygger succesivt på med specifik träning kring utförsykling, klättring, step ups, kurvtagning m.m. Välbehövligt fikastopp halvvägs.
- Information och genomgång av inställningar på cykeln och material.
- Samling avslut och eftersnack.

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 och närodlat.

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

Vad skall du ha med dig till kursen

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



Fortsättningskurs i MTB

2 dagar

Vi tycker att man bör ha knäskydd under kursen, om du inte har några så finns det i vår butik på plats. Bra också med handskar och förstärkningsplagg om det blir kallt. Vattenflaska eller ryggsäck med vatten. Instruktörerna har med sig allt som behövs för att laga punktering och andra mindre problem på din cykel under kursen.

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, ses och cykla mountainbike även efter 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. Tips: Om du funderar på att köpa ny mountainbike gör det efter kursen, coacherna har stor kunskap kring material och kan ge viktiga tips och råd.

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