

### Fortsättningskurs Enduro

Två dagar med utmaningar i de klurigaste av utförslöpor vi har att erbjuda. Kursen vänder sig till dig som har cyklat nerför tidigare eller dig som känner sig mer än säker på tekniska stigar.

Teknik och kunskap som gör dig ännu snabbare och säkrare, en kurs för dig som vet att man alltid kan bli bättre!

### Förkunskaper

Vi ser gärna att du har gått vår kurs **“Grundkurs Enduro”** alt. **“Fortsättning Mountainbike”** innan. Om inte så bör du känna att du tar dig ner säkert på tekniska utförslöpor. Du har kört ett bra tag och är en duktig mountainbikecyklist.

Förmågor vi önskar att du har innan:

- Känna dig trygg på cykeln och kunna ta dig fram på mountainbikestigar utan svårigheter.
- Du skall ha grundläggande kunskaper kring cykelns egenskaper såsom bromsar, växlar och dropper post/hisspinnen.
- Kunskap om hur du genomför ett framhjulsllyft.
- Viss kunskap om enklare drop.

### Mål med kursen

Efter avslutad kurs skall du ha:

- God kunskap och förståelse för kroppsposition när du cyklar utförscyklning.
- Ha kunskap om hur och när du skall bromsa för att få med dig fart ur kurvor.
- Kunskap om hur du attackerar doserade och icke doserade kurvor.
- God kunskap om linjeval och hur du bibehåller farten genom att övat på vart du placerar blicken.
- Fått prova på steniga partier, branta partier, större dropp och off cambers.
- Ha alla verktyg för att förstå hur du tar dig ner för riktigt branta stigar!

### 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

[www.mountainbikeskolan.se](http://www.mountainbikeskolan.se) [info@mountainbikeskolan.se](mailto:info@mountainbikeskolan.se) - Tel. 073 709 77 75  
Mountainbikeskolan, Ältavägen 105 Nacka

### Dag 1

Förmiddag 9:30- 12:00

- Samling och presentation, information om kursen. Vi vill veta dina utmaningar.
- Grundträning på flowigt utförsparti

**Lunch på Mountainbikeskolan, Vegetariskt och närodlat.**

Eftermiddag 13:00-15:30

- Inställningar på cykeln, dämparna, m.m
- Stökigt och brant parti
- Genomgång drop
- Genomgång kurva, träning

### Dag 2

Förmiddag 9:30- 12:30

- Teknikträning, repetition och fortsättning
- Doserad kurva och ej doserad kurva
- Utförscyklning efter gruppnivå, blandade övningar.

**Lunch på Mountainbikeskolan, Vegetariskt och närodlat.**

Eftermiddag 13:00- 15:30

- Utförscyklning efter gruppnivå, blandade övningar.
- Fika i skogen
- Utförscyklning efter gruppnivå, blandade övningar.
- Samling och avslutning på Mountainbikeskolan.



# Fortsättningskurs i Enduro

2 dagar

## Vad skall du ha med dig till kursen

Knäskydd är obligatoriskt under kursen, om du behöver köpa nya så finns det i vår butik på plats. Det går bra att köra med vanlig hjälm under kursen, men vissa kör med "Full- face-hjälm" vilket kan vara bra. Instruktorerna 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.

## 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.