

## Mountainbiketeknik - Nivå Röd

Vänligen läs all information nedan för att säkerställa att du kommer förberedd på bästa sätt. Vi ser fram emot att erbjuda dig en häftig cykelupplevelse och om du har några frågor så tveka inte att kontakta oss på Mountainbikeskolan innan kursstart!

### Plats för kursen

Samlingsplats är Mountainbikeskolan / Källtorp, Ältavägen 105 131 33 Nacka. Källtorp är en oas mitt i Hellas, för dig som vill luncha eller fika, trädgårdscafé och växthus. Vi har ett visst antal parkeringsplatser som är gratis för dig som går på kurs hos oss. Det finns även många parkeringsplatser på stora asfaltsparkeringen borta vid Hellasgården.

### Övergripande schema för dagen

Din kurs pågår mellan 10.00 - 15.30. Vi önskar att du är på plats ca 15 minuter innan för att pricka av dig och hämta ut din eventuella hyrcykel. Kursen börjar 10.00 prick med en samling och genomgång av dagens schema. Efter samlingen cyklar vi ut i skogen för att öva de tekniska moment som kursen innehåller. Lunch serveras vid 12.00 med vegetariskt och närodlat mat direkt från Källtorpscaféet. Klockan 13.00 cyklar vi ut i skogen och applicerar våra nya skills på olika ställen i Hellas djupa skogar! Vi är åter på Mountainbikeskolan vid 15.30 för att summera dagen över en fika.

### 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 WhatsApp 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

Lämpliga kläder för att cykla i skogen. Vattenflaska för cykel, alt. ryggsäck med vattenflaska i. Handskar och knäskydd rekommenderar vi. Vi har med oss allt som behövs för att laga punktering och andra eventuella problem på din cykel under kursen. Om du gillar att köra heldämpad eller endast framdämpad cykling spelar mindre roll. Det viktiga är att du har en dropperpost på din cykel. Om du inte har det kommer vi sänka sadelstolpen under kursens gång. Annars rekommenderar vi att hyra en cykel!

Övrigt: Kör den typ av pedaler du är van vid att använda. Vi rekommenderar också att du tar med sportdryck och 2-4 bars/energigels för att klara av dagen energimässigt.

Kursen genomförs oavsett väderlek. Kläder efter väder 😊

### Bra att veta

Mountainbikeskolan startade 2014 och har sedan dess hållit kurser i mountainbikecykling. Till Mountainbikeskolan hör ett trädgårdscafé 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.

Vi ser fram emot att träffa dig!