

Begynderkursus i MTB-køreteknik

- I Bistrupskovene v. Hvalsø. Søndag d. 28/3 kl 9.00 – 15.00

Er du nybegynder eller ny indenfor Mountainbike (MTB) cykling er dette kurset for dig!



Fra MTB begynderkursus nov. 2009, i Bistrupskovene.

Målgruppe: Målgruppen er alle begyndere og let øvede der ønsker at blive indført i de mest grundlæggende MTB-køreteknikker.

Indhold: På Kurset vil vi gennemgå 5 grundteknikker der tager udgangspunkt i balanceøvelser, svingteknik, bremseøvelser, op-og nedkørsel og placering af forhindringer. Instruktion i teknikkerne sker på en køreteknisk bane som vi sætter op til lejligheden. Efter frokost kører vi til udvalgte dele af det hvide MTB-spor hvor vi øver teknikkerne i terrænet. Dette sker i to hold alt efter deltagernes niveau og ønsker.

Deltagerforudsætninger:

Egen MTB + cykelhjelm samt praktisk beklædning og selvfølgelig et ønske om at lære nyt.

Pris: 275 kr. Tid 9 – 15 ; 16 deltagere og 2 undervisere.

Mødested: P-pladsen v. Skovvej 23, 4300 Hvalsø.

Praktisk: Medbring drikkevarer, madpakke, ekstra tøj mv.

Det er bekvemt med en lille rygsæk, da vi ikke kommer tilbage til P-pladsen før kurset slutter. Frokosten spiser vi udenfor – i tilfælde af kulde/regnvejr har vi adgang til et hyggeligt ly i skoven.

Undervisere: Ebbe Hermansen og Henrik Leth.

Begge aktive i Hvalsø MTB, Kr.hyllinge CM. og i det lokale netværk "MTB-teknikkerne" – læs evt.mere her: www.trolde.dk/mtb

Tilmelding: DGI - Idrætskoordinator Susanne Lorentzen.

DGI Roskilde | www.dgi.dk/roskilde | roskilde@dgi.dk

Telefon: 79 40 48 00 | Direkte: 79 40 48 05|

Mandag, Tirsdag, Torsdag: 9.00-15.30 | Onsdag: 10.30-15.30 |

Fredag: 9.00-13.00