

## **MTB-weekend**

**Marts 2017**

Weekenden nærmer sig og vi glæder os rigtig meget til at få besøg af jer alle sammen.

Du har derfor mulighed for at vælge et kursus om formiddagen og et eller to kurser om eftermiddagen. Dette kommer lidt an på, hvor mange, der deltager i weekenden. Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem det, du vælger om formiddagen og eftermiddagen. Kurserne skal i højere grad ses som korte moduler, hvor vi fokuserer på et meget specifikt emne. Vores mål er, at I bliver hjulpet rigtig godt i gang og får nogle meget konkrete råd og øvelser med herfra.

Venlig hilsen  
Esben H. Kronborg



**Lørdag:** Tag et hold om formiddagen og et andet om eftermiddagen – måske to. Du er også velkommen til at springe nogle hold over, hvis du bare gerne vil køre en god tur på de lokale spor.

Tidspunkt	Tilbud	Beskrivelse
Fredag 20-21	<b>Velkomst</b> <i>Introduktion til weekendens muligheder.</i>	Esben Kronborg introducerer weekendens valgmuligheder og fortæller om sammenhænge mellem de teknikker og emner, der kan vælges imellem. Målet er, at deltagerne får en større indsigt i, hvordan de selv kan arbejde med deres teknik efter weekenden.
Lørdag 9-1015	<b>Attack position</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Den stående grundposition / attack position er det ultimativt vigtigste grundlag for udviklingen af alle andre teknikker og en høj grad af sikkerhed og/ eller fart på sporet.
	<b>Drop med jordkontakt</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Vi træner at køre et bredt udvalg af drops med fuld kontakt til jorden. Dette er relevant uanset om du satser på ren overlevelse eller højere fart.
Lørdag 1030-1145	<b>Drop med jordkontakt</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Vi træner at køre et bredt udvalg af drops med fuld kontakt til jorden. Dette er relevant uanset om du satser på ren overlevelse eller højere fart.
	<b>Drop med luft under hjulene</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Mestrer du drop med jordkontakt, så er det tid til at udvide din værktøjskasse, så du også kan forlade overfladen, når sporets drops indbyder til det.
Lørdag 12-14	<b>Frokost</b>	
Lørdag 1245-14	<b>Kør som bambi – load og unload</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Skab fart, bedre greb og sjovere kørsel ved at arbejde aktivt i forhold til terrænets konturer.
	<b>Grundlæggende hop</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Slip jorden uden at gå på næsen, når der er hop på sporet. Vi tager udgangspunkt i en relativ simpel tilgang, der også kan anvendes på den almindelige mountainbike med fast saddelpind.
	<b>De vanskelige opkørsler og den siddende grundpostion</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Kør mere økonomisk, kør semitekniske spor siddende og bestig selv de vanskelige opkørsler. Der er meget at hente ved at sidde korrekt på cyklen, men i den tekniske træningen overses dette ofte.
Lørdag 1415-1530	<b>Rock gardens</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	De dukker op på de fleste spor og tager du til udlandet findes de ganske naturligt. Kom sikkert igennem – og måske også hurtigere.
	<b>Op og over</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Få redskaber til at løfte forhjulet op og over forhindringer. Vi starter helt fra bunden og lægger lag på indtil vi kan køre op over et mindre drop.

	<b>Kør som bambi – load og unload</b> <i>Praktisk træning. Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Skab fart, bedre greb og sjovere kørsel ved at arbejde aktivt i forhold til terrænets konturer.
Lørdag 18-20	<b>Aftensmad</b>	
Lørdag 1930-2100	Aktivt oplæg: <b>"Bedre teknik og køreøkonomi via supplerende øvelser"</b> <i>Oplægget holdes på førstesalen i hovedbygningen. Vi anbefaler træningstøj. Der er kaffe og isbar bagefter.</i>	Med udgangspunkt i dagens tekniktræning og oplevelser på sporene sætter vi teori og praktiske øvelser sammen. Øvelserne stammer fra yoga og pilates og kræver intet andet end en måtte. De egner sig derfor til brug i det daglige og vil på sigt meget sikkert give gode resultater.
<b>Søndag</b>		
Søndag 8-1000	Morgenmad	
Søndag 915-11	<b>Social tur med instruktør eller kør selv</b> <i>Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Du kan vælge at køre en social og rolig tur med en instruktør eller du kan køre selv på de mange markerede spor i området.
Søndag 10-1130	<b>Ekstra hjælp, formiddagskaffe og -brød under åben himmel</b> <i>Mødested et sted derude. Vi afslører stedet lørdag aften.</i>	Weekenden har sikkert affødt en del spørgsmål, der skal afklares inden vi siger farvel. Derfor udstationerer vi en instruktør et sted derude og forsyner denne med kaffe og brød, værktøj og flere øvelser i ærmet.  Den guidede tur ender dette sted og vi opfordrer alle, der kører selv til også at benytte dette tilbud.
Søndag 12-14	<b>Frokost'</b> <i>Vi samler ikke alle, da nogle sikkert vil cykle længere tid end andre. Så vi siger tak for denne gang efterhånden som vi møder jer på Feriecenter Slettestrand.</i>	