

## MTB-weekend november 2018

Tidspunkt	Tilbud	Beskrivelse
<b>Fredag</b>		
18.00-20.00	<b>Aftensmad</b>	
20-21	<b>Velkomst</b> <i>Introduktion til weekendens muligheder.</i>	Vi gennemgår weekendens program og særligt lørdagens 3 temaer. Herefter fordeler vi alle på de 3 temaer, der er gennemgående for lørdagen.
<b>Lørdag</b> <i>Temaet vil være gennemgående for formiddags- og eftermiddagsholdet. Du er også velkommen til at springe nogle hold over, hvis du bare gerne vil køre en god tur på de lokale spor.</i>		
08-09	<b>Værkstedshjælp</b> <i>Er der en lille defekt på cyklen, vi skal hjælpe med at udbedre, eller har cykelværkstedet derhjemme lavet ulykker, så hjælper vi gerne med at fikse det.</i>	Hvis cyklen ikke helt ser ud til at kunne klare dagen, så skal vi gerne gøre vores bedste for at gøre den klar. Der vil selvfølgelig være en begrænset kapacitet, men driller gearene, har gafflen tabt luften eller ungerne smurt bremserne med WD40, så hjælper vi gerne.
08-10	<b>Morgenmad</b>	
09.30-12.45	<b>3 muligheder</b> <i>Vælg et hold fra kl. 09.30-11 eller 11.15-12.45</i>	Vi deler os ud i 6 mindre hold for at sikre os at, alle får en god introduktion til og forståelse for temaet.
09.30-11	<b>Tema 1; Den grundlæggende teknik på en anderledes måde.</b> <i>Mødested er i gården på Feriecenter Slettestrand</i>  <b>Tema 2; Hold fokus på det vigtige og vælg linje.</b> <i>Mødested er i gården på Feriecenter Slettestrand</i>  <b>Tema 3; Trail, trial, tricks og løjer!</b> <i>Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand</i>	Tema 1; Vi starter helt fra bunden og opbygger grundpositionen med udgangspunkt i Tim Gallweys coaching metode "Inner Game".  Tema 2; Med hjælp fra mindfulness skal vi træne vores fokus og evner til at vælge den rigtige linje  Tema 3; Mountainbike handler først og fremmest om at have det sjovt, og det samme gør tema 3!
11.15-12.45	<b>Tema 1; Den grundlæggende teknik på en anderledes måde.</b> <i>Mødested er på teknikbanen</i>  <b>Tema 2; Hold fokus på det vigtige og vælg linje.</b> <i>Mødested er på teknikbanen</i>  <b>Tema 3; Trail, trial, tricks og løjer!</b> <i>Mødested i gården på Feriecenter Slettestrand</i>	Tema 1; Vi starter helt fra bunden og opbygger grundpositionen med udgangspunkt i Tim Gallweys coaching metode "Inner Game".  Tema 2; Med hjælp fra mindfulness skal vi træne vores fokus og evner til at vælge den rigtige linje  Tema 3; Mountainbike handler først og fremmest om at have det sjovt, og det samme gør tema 3
12-14	<b>Frokost</b>	

14.30-16	<b>Tema 1; Den grundlæggende teknik på en anderledes måde.</b> <i>Mødested er i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Vi fortsætter med samme tema, men kommer primært til at opholde os i skoven.
14.30-16	<b>Tema 2; Hold fokus på det vigtige og vælg linje</b> <i>Mødested er i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Vi fortsætter med samme tema, men kommer primært til at opholde os i skoven.
14.30-16	<b>Tema 3; Trail, trial, tricks og løjer!</b> <i>Mødested er i gården på Feriecenter Slettestrand.</i>	Vi fortsætter med samme tema, men kommer primært til at opholde os på teknikbanen, hvor vi fordyber os i forskellige teknikker
16-18	<b>Fri leg; kør en tur på sporet, benyt Havbadehuset eller gå i Hyggehytten og få et stykke kage og en røverhistorie.</b>	
18-20	<b>Aftensmad</b>	
20-22	<b>Eventyr på 2 hjul; Forberedelser, gear og historier fra de varme lande.</b> <i>Oplæg ved søskendeparret Mette og Anders Kronborg</i>	Mette og Anders fortæller om et af deres helt store eventyr på 2 hjul; Trans Madeira 2018. Oplægget kommer til at gå i dybden med det specifikke løb, men også mere generelt det at tage på eventyr med sin cykel og, hvordan det kan være en stor motivation for at holde på med den daglige træning. Samtidigt vil der også komme bud på, hvad dit 2019 eventyr skal være!
<b>Søndag</b>		
8-10	<b>Morgenmad</b>	
8.00-8.45	<b>Yoga med fokus på mountainbike</b>	Få inspiration til relevante øvelser og bliv klar til søndagens udfordringer
09.30-12	<b>Guidet tur til andre områder</b>	Har du fået nok af de tekniske spor eller er du bare nysgerrig efter, hvad Slettestrand byder på udover sporet i Svinkløv Klitplantage så hop på denne guidede tur. Vi kommer primært til at køre på skovstier og grusveje.
10-12	<b>Workshop i skoven eller på banen</b>	Instruktørerne står klar på udvalgte dele af sporet eller teknikbanen. Kør en tur på egen hånd og kom forbi undervejs. Her har du mulighed for at stille de spørgsmål, du ikke nåede at få svar på.
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>	

Vi tager forbehold for ændringer som følge af vejr, naturhensyn og gode ideer 😊