

Terrengsykkelkurs 2010

Xevent

”bedre i birkenkurs” og ”stikurs”



begeistringens øyeblikk...

Vi finner begeistringens øyeblikk...

| | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arrangør | De fleste kan sykle. Men å flytte over røtter og rufsete underlag er mer enn å sykle. Det er begeistring! Vi brenner for at flest mulig skal få ta del i begeistringsfulle opplevelser i skog og mark. |
| Hvem kan delta | Terrengsykkelkurset er for alle over 16 år som har en terrengsykkel og som ønsker å lære knepene som skal til for å få mange fantastiske turer på sti og grusvei. Du behøver ingen stålkondis for å delta! |
| Målsetting med kurset | <ul style="list-style-type: none">• lære hvordan sykkelen skal tilpasses rytter for å maksimere kontroll og fart i forhold til energiforbruk.• lære de viktigste mekanikertriksene for å holde utstyret i orden.• lære stisykling – optimalt sporvalg og forsering av hinder• lære grussykling – optimalt sporvalg, feltkjøring og smart sykling.• få tips om forberedelse og deltakelse på sykkelritt• bedre i birkenkurset vil ha fokus på å gjøre deltakeren klar for deltakelse i et av sesongens terrengsykkelritt.• ha det gøy – regn med mange "begeistringens øyeblikk" og bratt læringskurve! |
| Kurslederne | Alle kurslederne har "livslang" erfaring på sykkelsetet. De fleste har kjørt eller kjører terrengsykkel på et høyt nivå. Men grunnen til at deltakerne kommer til å ha stort utbytte av kurset er kursledernes brennende engasjement for terrengsykling og lysten til å spre det glade budskap! |



Kursinnhold

Bedre i birken

Xevent

Spar et kvarter på Birkebeinerrittet

Her får du tekniske, taktiske og planleggingsmessige tips som gjør at du som bruker 3:45 eller mer sparer et kvarter eller mer på Birkebeinerrittet.

Dag 1

| | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teknisk gjennomgang | Tips til trening og forberedelser. Gjennomgang av sykkel med nødvendige justeringer. Sittestilling og hvordan den påvirker ytelse. |
| Intro på sti | Stisykling med sporvalg og forsering av hindringer med øvelser. |

På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av syklingen. Det inneholder informasjon om utstyr, oppsett av sykkel, vanlige tekniske problemer og sittestilling. Vi avslutter med en tur med innføring i stiferdigheter.

Dag 2

| | |
|--------------------|------------------------------------------|
| Grus | Rullekjøring og sporvalg |
| Stisykling | Stisykling i praksis i motbakke og utfor |
| Rittsykling | Teknisk og taktisk sykling i ritt |

Teknisk og taktisk sykling på sti og grus.

Dag 3

| | |
|--------------------|----------------------------------------|
| Birken-tips | Nyttige tips til Birken og andre ritt. |
|--------------------|----------------------------------------|

På dag tre tar vi for oss grussykling med sporvalg, feltkjøring og smart sykling. I tillegg en intervallpreget bolk med sykling i rulle.



Terrengsykkelkurs 2010

Kursinnhold **Stikurs**

Xevent

Kurset er for alle som har en terrengsykkel og som har lyst til å lære seg triksene som skal til for å beherske sykling på sti bedre. Ta høyde for bratt læringskurve!

Dag 1

| | |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teknisk gjennomgang | Gjennomgang av sykkel med nødvendige justeringer. Sittestilling og hvordan den påvirker ytelse. |
| Intro på sti | Stisykling med sporvalg og forsering av hindringer med øvelser. |

På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av syklingen. Det inneholder informasjon om utstyr, oppsett av sykkel, vanlige tekniske problemer og sittestilling. Vi avslutter med en tur med innføring i stiferdigheter.

Dag 2

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Stisykling | Teknisk sykling på sti; motbakke, utfor og over hindringer |
| Sykkeltips | Tips om hvordan man skal sykle og hva man skal tenke på omsettes i praksis |

Denne kvelden konsentrerer vi oss om sykling på sti. Terping på forsering av hindringer og sporvalg.

Dag 3

| | |
|--------------------|-----------------------------------------------------|
| Grussykling | Sporvalg, feltkjøring osv på vei ut til "godstien". |
| Stisykling | Stisykling i praksis. |
| Birken-tips | Nyttige tips til Birken og andre ritt. |

På dag tre tar vi for oss grussykling med sporvalg, feltkjøring og smart sykling. Underveis gir vi nyttige tips og råd til de som har lyst til å delta på et ritt eller to i løpet av sesongen. Vi avslutter med en sti dere neppe hadde syklet før kursstart...



Terrengsykkelkurs 2010

Kursoversikt vår

Xevent

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs vår | Kurs 1: 20.04, 27.04, 04.05 (bedre i birken) Kurs 2: 26.04, 03.05, 10.05 (bedre i birken) Kurs 3: 11.05, 18.05, 25.05 (stikurs) Kurs 4: 31.05, 07.06, 14.06 (jentekurs på sti) Kurs 5: 01.06, 08.06, 16.06 (bedre i birken) |
| Tid | 17:30 – 19:15 |
| Oppmøte stikurs | Alle dager: Langsetløkka på Kjelsås (her er kart) |
| Oppmøte bedre i birken | Dag 1: Langsetløkka på Kjelsås Dag 2 og 3: Brekkekrysset i inngangen til Maridalen |
| Pris | Kr. 1.390,- (kr. 1190,- for Skiforeningsmedlemmer) |
| Instruktører | Noen av Norges mest erfarne terrengsyklistere som brenner for å spre det glade budskap. Vi kjører maks 10 deltakere pr. instruktør på kursene. |



Terrengsykkelkurs 2010

Kursoversikt høst

Xevent

| | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Kurs høst | Kurs 6: 17.08, 24.08, 31.08 (stikurs) |
| Tid | 17:30 – 19:15 |
| Oppmøte stikurs | Alle dager: Langsetløkka på Kjelsås (her er kart) |
| Pris | Kr. 1.390,- (kr. 1190,- for Skiforeningsmedlemmer) |



Terrengsykkelkurs 2010

Påmeldingskjema

Xevent

Sendes til post@x-event.no eller til faksnummer 22 15 37 31

| | |
|-------------------------------|---------|
| Fornavn: | |
| Etternavn: | |
| Født:: | Mob nr: |
| Adresse: | |
| Postnr. og sted: | |
| e-post: | |
| Nivå/ sykkelferdighet: | |
| Nybegynner Øvet Ekspert | |
| Kurs nr (se under): | |
| Medlemsnr. i skiforeningen: | |



NB! Påmeldingen er gyldig når påmeldingskontingenten på kr. 1390,- (1190,- for medlem i Skiforeningen) er betalt til X-event, kontonummer 9235 21 92238

Terrengsykkelkurs 2010