

# Terrengsykkelkurs 2011

[sykkelkurs.no](http://sykkelkurs.no)

bedre i birkenkurs

og

stikurs



**Xevent**

*begeistringens øyeblikk...*

# Vi finner begeistringens øyeblikk...

<b>Arrangør</b>	<p>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.</p>
<b>Hvem kan delta</b>	<p>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!</p>
<b>Målsetting med kurset</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lære hvordan sykkelen skal tilpasses rytter for å maksimere kontroll og fart i forhold til energiforbruk.</li><li>• lære de viktigste mekanikertriksene for å holde utstyret i orden.</li><li>• lære stisykling – optimalt sporvalg og forsering av hinder</li><li>• lære grussykling – optimalt sporvalg, feltkjøring og smart sykling.</li><li>• få tips om forberedelse og deltakelse på sykkelritt</li><li>• bedre i birkenkurset vil ha fokus på å gjøre deltakeren klar for deltakelse i et av sesongens terrengsykkelritt.</li><li>• ha det gøy – regn med mange "begeistringens øyeblikk" og bratt læringskurve!</li></ul>
<b>Kurslederne</b>	<p>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!</p>



# 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

<b>Teknisk gjennomgang</b>	Tips til trening og forberedelser. Gjennomgang av sykkel med nødvendige justeringer. Sittestilling og hvordan den påvirker ytelse.
<b>Intro på sti</b>	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

<b>Grus</b>	Rullekjøring og sporvalg
<b>Stisykling</b>	Stisykling i praksis i motbakke og utfor
<b>Rittsykling</b>	Teknisk og taktisk sykling i ritt

Teknisk og taktisk sykling på sti og grus.

### Dag 3

<b>Birken-tips</b>	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.



# 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

<b>Teknisk gjennomgang</b>	Gjennomgang av sykkel med nødvendige justeringer. Sittestilling og hvordan den påvirker ytelse.
<b>Intro på sti</b>	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

<b>Stisykling</b>	Teknisk sykling på sti; motbakke, utfor og over hindringer
<b>Sykkeltips</b>	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

<b>Grussykling</b>	Sporvalg, feltkjøring osv på vei ut til "godstien".
<b>Stisykling</b>	Stisykling i praksis.
<b>Birken-tips</b>	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...



# Kursoversikt vår

Xevent

<b>Kurs vår</b>	Kurs 2, birken: 19.05, 26.05, 09.06 (kl 17:00) Kurs 3, stikurs: 19.05, 26.05, 09.06 (kl 19:00) Kurs 4, stikurs: 07.06, 14.06, 21.06 (kl 17:00) Kurs 5, stikurs: 09.08, 16.08, 23.08 (kl 18:00)
<b>Oppmøte stikurs</b>	Alle dager: Langsetløkka på Kjelsås ( <a href="#">her er kart</a> )
<b>Oppmøte bedre i birken</b>	Dag 1: Langsetløkka på Kjelsås Dag 2 og 3: Brekkekrysset i inngangen til Maridalen
<b>Pris</b>	Kr. 1.490,- (kr. 1390,- for Skiforeningsmedlemmer)
<b>Instruktører</b>	Noen av Norges mest erfarne terrengsyklister som brenner for å spre det glade budskap. Vi kjører maks 10 deltakere pr. instruktør på kursene.



[sykkelkurs.no](http://sykkelkurs.no)

# Påmeldingskjema

Xevent

Sendes til [post@x-event.no](mailto: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:	
Evt. medlemsnr. i skiforeningen:	



**NB!** Påmeldingen er gyldig når påmeldingskontingenten på kr. 1490,- (1390,- for medlem i Skiforeningen) er betalt til X-event, kontonummer 9235 21 92238

[sykkelkurs.no](http://sykkelkurs.no)