



### AKTIVITET

En aktivitet hvor cykling/mountainbike (MTB) kombineres med orientering. Her gælder det om, at deltagerne holder hovedet koldt, når de skal finde posterne, og samtidigt holder et højt tempo på cyklen.

Orientering er en central del af friluftsliv. Her kombineres kortlæsning med let til moderat fysisk træning i form af cykling.

#### Nøgleord:

- Orientering på cykel – bliv bedre til at finde vej
- Mestringsoplevelse i kortlæsning og navigation
- Hold tempo, samtidig med at du/I orienterer jer

**Lokalitet:** Egnede stier/markveje/skovveje uden trafik. Husk at man ikke selv må lave stier.

**Regler:** Husk at tjekke de lokale adgangsforhold, som er forskellige alt efter, om der er tale om privat eller offentlig skov. Vær desuden opmærksom på, at samt at man ikke selv må lave stier eller må køre uden for stierne.

På Naturstyrelsens hjemmeside kan man finde et overblik over deciderede mountainbikestier.

Vis desuden hensyn til skovens andre gæster - både gående, løbende, til hest med flere.

### FORMÅL

MTB giver sved på panden og udfordrer balancen. Det giver oplevelser, adreanalin, spænding og fart, når man mestrer mountainbiken.

MTB giver en alsidig træning, og styrker både ben, mave, ryg, arme og skuldre.

Intervaltræning indgår automatisk ved kørsel i kuperet terræn.

Mountainbike-kørsel kan give en fornemmelse af at mærke, hvor god eller dårlige ens kondition er, hvilket kan bruges aktivt både i forhold til diabetikere, deltagere med hjerteproblemer og på rygestopforløb.

### PRØV OGSÅ

#### Næste skridt kan være:

- MTB-orientering i skov. Markering med O-Løbsskærme, eller skove med faste poster.
- Kør på tid - og tilføj konkurrenceelement
- Deltagerne planlægger selv mindre cykelorienteringssløb for hinanden

### SIKKERHED

- Bær altid hjelm. Ingen hjelm, ingen tur.
- Udfør aktiviteten et sted med egnede stier/markveje/skovveje uden trafik

### FORBEREDELSE

- Deltagerne kan køre sikkert på cykel.
- Udarbejd ruter med opsætning af poster. Lad evt. deltagere være med til planlægningen af ruten og posterne, og opsætningen af disse.
- Afsæt tid til indstilling af udstyr inden kørsel, og husk tid til rengøring af cykler efterfølgende

#### Udstyr og materialer

- Cykler/mountainbikes og hjelme til alle deltagere
- Hjemmelavede poster eller en O-løbsskærm pr. post. Der skal minimum være dobbelt så mange poster, som der er grupper.
- Ur eller stopur (kan være på deltagernes mobiltelefoner).
- MTB-orienteringskort, hvis dette kan skaffes. Disse er markeret med bredde og underlag på ruterne, og viser dermed om der er fremkommeligt på cykel. Alternativt kan almindeligt O-løbsskort anvendes

#### Organisering

- Aktiviteten kan laves individuelt såvel som i 2-4 persons grupper

### FREMGANGSMÅDE

1. Deltagerne får udleveret kort over ruten og bliver fortrolige med kortlæsning
2. Deltagerne sendes afsted med minimum 5 minutters interval afhængigt af antallet af poster og rutens distance. (Jo flere poster og større distance, desto kortere interval mellem afsendelse af grupperne). Det er vigtigt at notere deltagernes afsendelsestid, så de kan udregne tiden, når de kommer i mål igen
3. Deltagerne noterer svarene ved posterne. (Klipper et mærke, når posten er en O-løbsskærm).
4. Når deltagerne har været rundt til alle poster, kommer de tilbage til start, og noterer deres tid.