

MOUNTAINBIKE 1 - KOM GODT FRA START



AKTIVITET

Få de første erfaringer med at køre mountainbike (MTB) i terræn og lær at køre op og ned.

- Lær MTB at kende – bremses, gear
- Få pulsen op og få fornemmelsen af, hvor meget krop og hjerte kan holde til
- Udfordr balancen i let kuperet terræn, flyt tyngdepunktet (tp) frem og tilbage
- Få nye cykeloplevelser

Lokalitet: Cykelstier/markveje/skovveje med lidt bakker.

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.

MOUNTAINBIKE 1 - KOM GODT FRA START

FORMÅL

Tilvænning til MTB giver sved på panden og udfordrer balancen. Det giver oplevelser, adreanaline, spænding og fart, når man begynder at mestre 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 dårlig ens kondition er, hvilket kan bruges aktivt både i forhold til diabetikere, deltagere med hjerteproblemer og på rygestopforløb.

PRØV OGSÅ

Når deltagerne mestrer de basale færdigheder på mountainbike kan man fortsætte udviklingen med flere forhindringer og siden med eksempelvis orienteringsløb på mountainbike. Se aktivitetskortene "Mountainbike 2 - Godt på vej", "Mountainbike 3 - Så slipper vi bremsen" og "Cykel-/Mountainbike orientering"

En mountainbike-tur kan også sagtens kobles med bål-tænding og andre aktiviteter i det fri.

SIKKERHED

- Brug altid hjelm. Ingen hjelm - ingen tur
- Hold god afstand til den forankørende
- Træk evt. cyklerne ved stejle stigninger
- Hav eventuelt en flaske vand, en juice og en banan med, i tilfælde af, at en deltager bliver dårlig undervejs.

FORBEREDELSE

Afsæt tid til indstilling af udstyr inden kørsel, og husk tid til rengøring af cykler efterfølgende.

Udstyr og materialer:

Mountainbike og hjelm til hver deltager.

Evt. kegler el. lign. til markering af rute.

Organisering:

Alle kører samlet, og der stoppes jævnlige for at sikre, at alle er med.

Det kan være, at det ikke er alle deltagere, der har mod på at køre mountainbike. Hav derfor en mulighed for en gåtur planlagt som alternativ til den planlagte mountainbike-tur.

FREM GANGSMÅDE

1. Kør et længere stræk ligeud. Fokus: skifte gear, bremse med for- og bagbremse, prøv at køre (og bremse) på forskellige underlag, træn det sikre nød-stop, hvor man flytter vægten tilbage, bruger begge bremses og retter cyklen op. Tal om bremseteknik, gearvalg og om at køre på forskellige underlag.
2. Find et sted med let hældning, og lad deltagerne køre nedad og opad med kontrolleret hastighed. Fokus: tyngdepunktets (tp) placering - ved opadkørsel er tp fremme, ved nedadkørsel er tp tilbage.
3. Lav en afmærket rute der både har nedad-, opad- og ligeudkørsel, og lad deltagerne køre denne rute et antal gange.
4. Kør en længere rute med skiftende hastighed
5. Nedkørsel. Sæt en markering på nedkørslen, bremse ned og drej skarpt til siden. Fortsæt ned og lav opbremsning og drej skarpt til den modsatte side, længere nede.
6. Konkurrence: Lav det længste bremsespor. Markér et punkt på en strækning, hvor deltagerne skal bremse. Se hvem der laver skovens længste bremsespor.