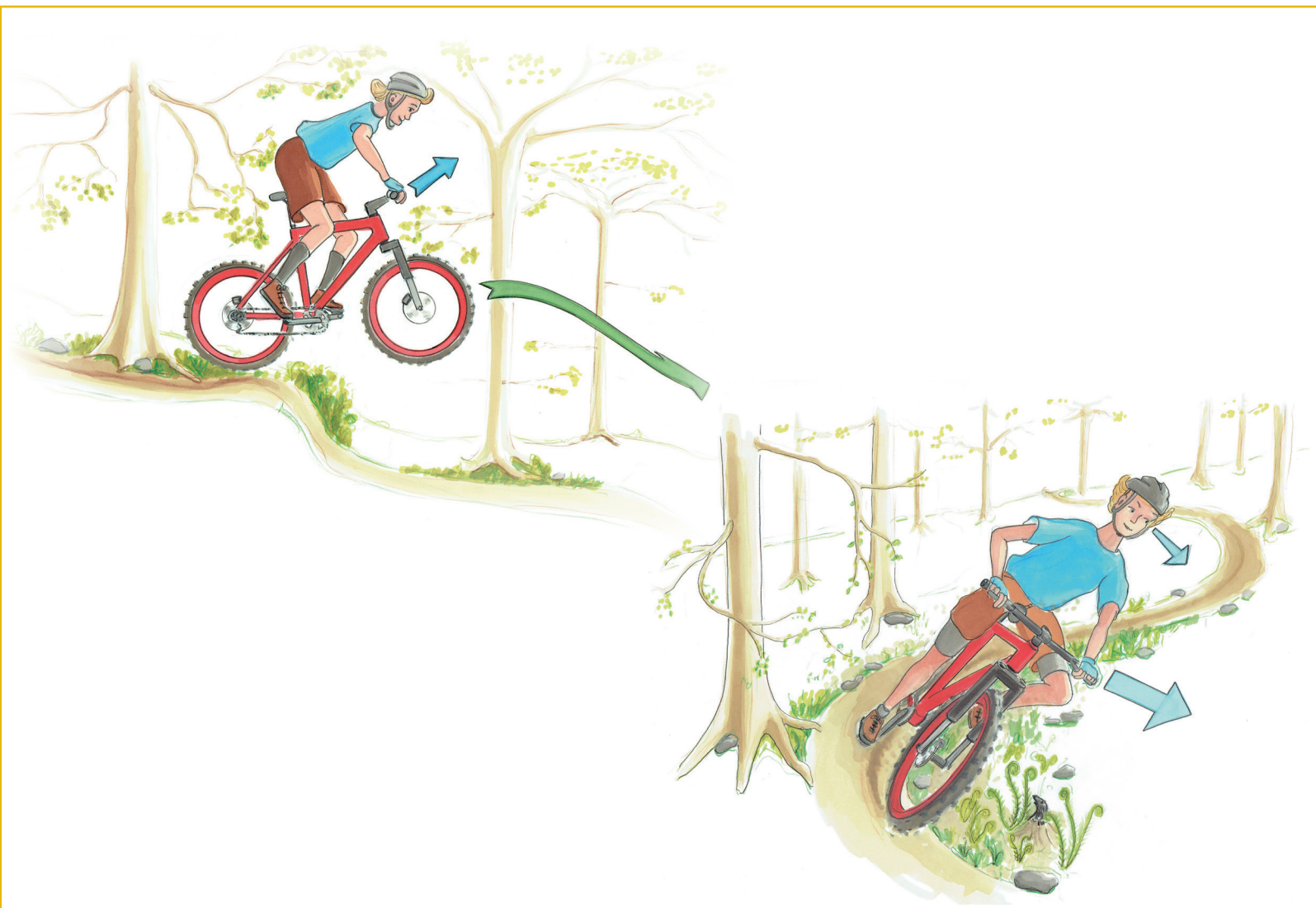


MOUNTAINBIKE 3 – SÅ SLIPPER VI BREMSEN



AKTIVITET

Kørsel i svært terræn og træning af fart og hop på mountainbike.

Når deltagerne er blevet fortrolige med at køre mountainbike, er det tid til at øge intensiteten og sværhedsgraden.

Nøgleord:

- Tramp til – og få pulsen højt op!
- Få tempo – både opad og nedad
- Kør i udfordrende terræn (evt. designet til mountainbikeryttere) – forcé svære pasager – opad og nedad

Lokalitet: Stier/markveje/skovveje, hvor terrænet er varieret. 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

- Tilvænnning til MTB giver sved på panden og udfordrer balancen. Det giver oplevelser, adrenalin, 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 dårlige ens kondition er, hvilket kan bruges aktivt både i forhold til diabetikere, deltagere med hjerteproblemer og på rygestopforløb.

PRØV OGSÅ

Man kan altid øge sværhedsgraden på mountainbike, når først de basale færdigheder er på plads - og siden med eksempelvis orienteringsløb på mountainbike, som man kan læse mere om på aktivitetskortet "Cykel-/Mountainbike orientering".

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

SIKKERHED

- Alle bærer hjelm. Ingen hjelm, ingen tur
- Hold god afstand til den forankørende
- Ved hop med højere hastighed er det vigtigt ikke at lande kun på forhjulet, da det kan medføre farlige styrt
- Vær opmærksom på, at deltagerne beholder rimelig kontrol ved høj hastighed og mindre hop.
- Hav eventuelt en flaske vand, en juice og en banan med, i tilfælde af, at en deltager bliver dårlig undervejs.

FORBEREDELSE

Øvelserne er baseret på, at deltagerne har en del erfaring med at køre mountainbike.

Tal om opmærksomhedspunkter ved hop, kørsel op ad stejle bakker (placering af tp) og kørsel i højt tempo

Find en varieret MTB-rute eller marker selv en rute i varieret terræn på eksisterende stier.

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

Organisering:

Sørg for at stoppe jævnlige, for at sikre at alle er med.

Deltagerne kan køre i en samlet gruppe, eller inddeles i mindre grupper, der arbejder med hver deres fokus.

FREMGANGSMÅDE

1. Tempokørsel – høj intensitet

Lad deltagerne øve sig på ruten, så de finder deres hurtigste tid

Lad deltagerne gennemføre ruten mindst tre gange, og lad dem se, om de kan ramme deres hurtigste tid.

2. Sæt fart på nedkørslerne

Fokus: Tyngdepunktet langt tilbage, "kontakt" med begge bremses, spændt krop, koncentration om underlaget foran, sænk hastigheden i kurver, kørsel stadig med kontrol.

3. Bliv på cyklen ved opkørsel

Fokus: Lavt gear, koncentration, se på underlaget og vælg din rute, træd til, når det er nødvendigt, hold noget tyngde på baghjul, så det ikke spinder.

4. Udfør mindre hop

Efterhånden mere tempo, efterhånden land på begge hjul/baghjul fremfor forhjul.