



AKTIVITET

Få flere erfaringer med at køre mountainbike (MTB) på ruter med mindre forhindringer.

- Lær MTB bedre at kende – bremses, gear, tyngdepunktets placering ved nedkørsel og opkørsel
- Udfordr balancen i middel-kuperet terræn.

Lokalitet: Let kuperet terræn med stier, markveje, skovveje osv.

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

Tilvænning 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

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

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

SIKKERHED

- Alle har hjelm på. 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

- Øvelserne er baseret på, at deltagerne har stiftet bekendtskab med grundelementerne ved mountainbike.
- 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 ruter

Organisering

Alle elever kører samlet, og der stoppes jævnligt for at få alle 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.

FREMGANGSMÅDE

1. Repetition af grundelementerne: gearskifte, kørsel på forskelligt underlag, kørsel i let kuperet terræn, bremseteknikker
2. Afmærk en rute i varieret terræn, og lad deltagerne køre denne rute et antal gange. Kør ruten i skiftende hastighed.
3. I samarbejde med deltagerne indlægges forhindringer (fx huller, grene osv.), som skal forceres.