

## Formål med kurset

Kurset er for klubbens MTB turledere, klubtrænere eller kaptajner, der klædes på til at planlægge og gennemføre en god og sikker MTB træningstur. Kurset er med til at minimere uheld og sikre en god stemning og cykelkultur i klubben. Du får viden og færdigheder til, hvordan du sikkert styrer en tur i skoven eller på MTB-spor og kommunikerer til en gruppe cykelmotionister med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

## Indhold

Kurset veksler mellem teori og to praktiske træninger på cyklen.

Kaptajnrollens sociale og sikkerhedsmæssige ansvar

Hvor må du køre i skoven og på privat ejendom?

Kaptajnen som kommunikator og instruktør

God stil og opførsel i skoven – god karma med andre brugere i skoven

Teknik på mountainbiken – introduktion til grundposition, bremse- og svingteknik, nedkørsler og passage af forhindringer.

Planlægning og strukturering af træningsture

Vurdering af sværhedsgrader og risici på nedkørsler og tekniske passager

Sikkerhed, kommunikation og signalgivning, herunder håndtering af uheld

## Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00. Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre mountainbike på lette spor (blå). Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.

