

Start 2 Mountainb!ke 1.0

Vanaf
22/9/2019



SPORT.
VLAANDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER



www.vlaamsemountainbikeroutes.be



Start to Mountainbike

5 zondagen vanaf 22/9 | 9.00 - 12.00 u.

Op 5 zondagen leer je de basisbeginselen van het mountainbiken. Na deze sessies ben je klaar om het winterfietsseizoen aan te vatten in de bossen.

Minimum leeftijd = 12 jaar!

Sessie 1

Zondag 22 september

Orshof (Heymansweg 2, Neerglabbeek)

De fiets: MTB technische aspecten, positie op de fiets, pedalen, zadelhoogte, stuur, remmen, banden en basis onderhoud, banden vervangen, kettingproblemen, ...

Basistechnieken: remmen en schakelen, surplace en evenwicht, van "voor en achterwiel opheffen" tot "Bunny Hop".

Sessie 2

Zondag 29 september

Sentower Park (Leemkuilstraat 21, Opglabbeek)

Basistechnieken: bochten nemen, remmen, kijken en sturen, balans - en gewichtsverdeling, bochten in MTB situaties.

Sessie 3

Zondag 6 oktober

Zavelbos (Kattebeekstraat 1, Maaseik)

Basistechnieken in MTB situaties: klimmen en afdalen, parcours in functie van deze te oefenen technieken. Klimmen en afdalen: positie op de fiets, schakelen, hindernissen...

Sessie 4

Zondag 13 oktober

Sentower Park (Leemkuilstraat 21, Opglabbeek)

Combinatie van geleerde technieken: in een tochtsituatie de geleerde technieken leren toepassen en vervangen en wisselen van band.

Sessie 5

Zondag 27 oktober

Zavelbos (Kattebeekstraat 1, Maaseik)

Toertocht als afsluiter van de cursus.

€ 25,00 (overschrijven op rekeningnummer BE80 0682 1401 6177)
(Huur mountainbike mogelijk aan speciaal tarief van € 20 bij Orshof)

Meer info en inschrijven bij de sportdienst:

- Bree: 089 84 85 45
- Bocholt: 089 20 19 70
- Kinrooi: 089 30 08 45
- Maaseik: 089 56 58 78
- Oudsbergen: 011 79 39 33
- Peer: 011 61 07 00

Inschrijven voor 15 september 2019.

