



MTB delavnica - osnovna

NAMESTO OPISA...

V kolesarskem društvu Zverinice že tradicionalno, vsako pomlad, organiziramo vikend delavnice gorskega kolesarjenja. Namenjene so tako odraslim kot otrokom različnih profilov, od izkušenih mačkov do samoukov z nekaj leti v sedlu in popolnih začetnikov. Cilj tečaja je preko začetnih tehnik in osnovnega položaja osvojiti tekoče gibanje na kolesu, ki vodi v večji občutek varnosti in večje užitke na kolesu. Na tečajih poudarjamo iskanje dobrega občutka na biciklu, ne hitrost in doseganje nekih mejnikov, npr. odpeljati X skok ali drop, doseči nek čas...

Štartamo vedno z osnovami, ki nam delajo vsem probleme, tudi najbolj izkušenim. Osnovni položaj, uravnoteženo držo na biciklu potem postopno prenašamo v prakso, zraven pa dodamo še kakšno napredno tehniko, odvisno od predznanja. Tečaj je zasnovan kot vikend delavnica štirih sklopov po 2-3 ure. V prvi rundi obdelamo osnovne nastavitve bicikla (ergonomija in varnost), nato štartamo na ravni površini (npr. parkirišče, lepa makadamska pot, položen travnik). Potem nadaljujemo na lahek teren (npr. skill park, pumptrack) in na koncu vse skupaj prenesemo v prakso na trailu. Vmes se tudi kaj posnamemo in skupaj gledamo posnetke, popravljamo, ponavljamo vaje. Zagovarjamo pozitiven pristop brez primerjanja, tekmovanja, ipd.

Glede na infrastrukturo in predznanje potencialnih tečajnikov predvidevamo izvesti vikend varianto s štirimi sklopi - dopoldanski in popoldanski v soboto in nedeljo oziroma dvakrat po dve-tri ure v soboto in podobno v nedeljo. Prvi dan oddelamo parking in pumptrack, eventuelno skill park, v nedeljo pa furamo nek trail, ki ga lahko dvakrat trikrat ponovimo in povežemo znanje. Če ostane čas lahko dodamo še kakšne skoke, bunnyhop, ipd.

PRIJAVNICA NA DELAVNICO GORSKEGA KOLESARJENJA (MTB)

PODATKI O UDELEŽENCU

Ime in priimek: _____ Datum rojstva: _____

PODATKI ZA OBVEŠČANJE

Naslov: _____

Kraj in poštna številka: _____

Mail: _____

Telefon: _____

S križcem v okvirčku dovoljujem, da se osebni podatki uporabljajo za obveščanje o delavnicah,

S križcem v okvirčku dovoljujem, da se fotografije z delavnice objavlja na socialnih omrežjih, ki jih uporablja RKD Zverinice,

S križcem v okvirčku soglašam, da se v primeru poškodb na delavnici odpovedujem tožbam ali odškodninskih zahtevkov zoper trenerje, društva ali odgovornih oseb v društvu.

CENA:

- udeleženci, ki niso člani KD Zverinice - 75 evrov
- člani RKD Zverinice, ki imajo poravnano članarino - 60 evrov

Plačilo poravnate na TRR RKD Zverinice najkasneje dva dni pred začetkom delavnice.

SI56 6100 0000 5213 903, odprt pri Delavski hranilnici, s pripisom MTB delavnica.

OSTALE INFORMACIJE:

Obvezna oprema: čelada, kolo, ustrezna oblačila, zaščitna oprema, hrana, pijača, rezervna zračnica in po želji še kaj. Predvsem pa dobra volja.

Vsak udeleženec delavnice je odgovoren za svojo varnost in svoja dejanja. Obvezna je uporaba kolesarske čelade, dolžni pa ste tudi poskrbeti za varno in tehnično brezhibno kolo. RKD Zverinice skrbi za vodenje po izbrani trasi in organizacijo delavnice, NE prevzema pa odgovornosti za kakršnokoli osebno poškodbo ali poškodbo lastnine. Ko bomo vozili skupaj se

bomo obnašali primerno in ne bomo namerno uničevali narave ali ogrožali pohodnikov in drugih kolesarjev. Kolesari v skladu s svojimi zmogljivostmi.

S spoštovanjem,

Ekipa KD Zverinice

Kraj in datum: _____

Podpis udeleženca oz. zakonitega zastopnika: _____

**IZPOLNJENO IN PODPISANO PRIJAVNICO POŠLJITE NA ELEKTRONSKI NASLOV:
marko@drustvo-zverinice.si**