

JESENNÉ BIKE KEMPY V DEMA BIKEPARKU KÁLNICA

Inštruktri **MTB School Dema Bikeparku Kálnica** v spolupráci s dobrým priateľom a výborným dirt jump a slopestype jazdcom **Vilom Križanom** pre Vás pripravujú ďalší bike kemp víkend. Okrem XC, Trail a EN riderov a rideriek si tentokrát na svoje prídu aj pumperi a dirt jumperi.

Výborné zázemie Dema Bikeparku Kálnica s **pumptrackmi, jump parkom, skillparkom** a najnovším prírastkom **AIR BAGom** v kombinácii so skúsenými inštruktormi sú zárukou maximálne efektívnej výučby pre zdokonalenie Vášho bikového umenia!

Pre všetky bikové páry je pripravený zvyhodnený účastnícky poplatok, tak nie, že svoju polovičku zabudnete doma!



AIRBAG

MTB SCHOOL
"for Everybody, for Everyone!"

JESENNÉ JEDNODŇOVÉ LADIES, TRAIL, PUMP 'n' JUMP BIKE KEMPY v DEMA BPK

DJ INSTRUCTOR
VILO KRÍŽAN

SOBOTA 25.10.2014
ZACIATOČNICI

TRAIL RIDERS, LADIES:
základné techniky : postoj, brzdenie, zákruty

PUMP 'n' JUMP:
pumpovanie, klopené zákruty, skoky

NEDEĽA 26.10.2014
POKROČILI

TRAIL RIDERS, LADIES:
flow riding, pumpovanie terénu a zákrut

PUMP 'n' JUMP:
pumptrack, dirt jumping, triky

SKILLPARK

CENA 35 EUR: VYÚČBA VSTUP DO BIKEPARKU OBČERSTVENIE	SOBOTA + NEDEĽA 60 EUR	BIKE PÁRY 2os. = 60 EUR	REZERVÁCIE A INFO: romankalo@gmail.com 0917 152 335 www.bikecentrumkálnica.sk/skola
---	---	--	--

Prečo?

Vyššia bezpečnosť, menšia únava, vyššia rýchlosť a väčšia zábava? Zlepšenie Vašej techniky Vám toto všetko môže priniesť! Lepšia technika znamená lepšiu kontrolu nad bicyklom, menej zbytočných pohybov, menšie napätie, lepšiu plynulosť a preto vyššiu rýchlosť pri menšej námahe, čo znamená, že môžete jazdiť dlhšie a užívať si bikovanie ešte viac!

Pre koho?

Pre všetkých, ktorí si chcú vybudovať solídne základy, na ktorých môžu následne stavať . Začínajúci bikeparkoví jazdci, ale i dlhoroční XC, či maratónski závodníci, všetci môžu profitovať zo správnych základných návykov jazdy v teréne.

Jazdíte na celoodpruženom biku s nášlapnými pedálmi tak dlho, až sa vám zdá, akoby to bolo odjakživa? Je pre Vás jazda s flat pedálmi nepredstaviteľná, ale chcete to zmeniť? Práve pumptrack je niečo, čo Vás môže posunúť ďalej zo stagnácie, vyskúšané! Ako povedal Cam Zink: „**Every mountainbiker should be able to ride pumptrack!**“ Sobotný **Pump 'n' Jump** jednodňový kemp je určený nie len mladým dirt jumperom, ale aj všetkým skúseným trail jazdcom, ktorí sa chcú zlepšiť v jazdení na pumptracku a skákaní, aby to v lese bola ešte väčšia zábava!

OBSAH	TRAIL RIDERS	PUMP 'n' JUMP
SOBOTA - ZÁČIATOČNÍCI	Neutrálny postoj a objavenie svojho rozsahu Základné pohyby pre ovládanie bicykla Kontrolované brzdenie Technika prejazdu zákrut - základy	Princíp pumpovania - základné pohyby Pump vs. manuál. vs. skok Dirt jumps + AIR BAG
NEDEĽA - POKROČILÍ	Pokročilé techniky prejazdu zákrut - pumpovanie klopeniek Prekonávanie základných terénnych nerovností (vlny, korene, dropy) Individuálne techniky na zlepšenie „flow-u“ podľa úrovne skupiny	Pumptrack a skoky : Dirt vs. race style. Air BAG a dirt Jumps : TRIKY

Kde?

Skillpark, SuperEnduro Trail, ERA Trail, Pumptracky, AIR BAG

Kto?

Naši skúsení inštruktori, dlhoroční jazdci a licencovaní tréneri cyklistiky **Roman Kaločay**, **Juraj Gergel** , **Radka Slížiková** a výborný dirt a slopestyle rider **Vilo Križan**

Cena?

Jednodňový kemp (výuka, vývoz, občerstvenie) : **35 eur,-**
Výhodný balík 1 **kemp+ bike + výstroj** : **55 eur,-**
Výhodný balík 2 **Sobota + Nedel'a**: **60 eur,-**
Výhodný balík 3 **Bike páry spolu**: **60 eur,-**

Rezervácia a registrácia:

romankalo@gmail.com, 0917 152 335

Program:

08.30 Stretnutie v reštaurácii bikeparku, rozdelenie do skupín

09.00 Doobedná výuka

MTB rozcvička, ukážka mobilizačných cvičení, základne techniky

12.00 Obedná prestávka

14.00 Poobedná výuka

Technika podľa úrovne

16.00 Záver

Strečing

Teória - tréning (niečo na doma :))

16.30 Grilovačka na pumptracku + race (sobota?)