

Rekreativno kolesarsko društvo Zverinice

Velika Cikava 12/b

8000 Novo mesto



# BASIC (OSNOVNA) MTB delavnica

## NAMESTO OPISA...

Delavnica je namenjena večinoma z odraslim in otrokom različnih profilov, od izkušenih mačkov do samoukov z nekaj leti v sedlu in popolnih začetnikov. Cilj tečaja je približati ljudem občutek za flow, 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. Predvideno je, da odelamo po tri - štiri srečanja po dve uri in pol do tri oz. po potrebi tudi več. 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. skills park, pumptrack) in na koncu vse skupaj prenesemo v prakso na trejlu. Vmes se veliko snemamo in skupaj gledamo posnetke, popravljamo, ponavljamo vaje. Zagovarjamo pozitiven pristop brez primerjanja, tekmovanja, ipd.

Glede na infrastrukturo in predznanje potencialnih tečajcev 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 trejl, ki ga lahko dvakrat trikrat ponovimo in povežemo znanje. Če ostane čas lahko dodamo še kakšne skoke, bunnyhop, ipd.

Rekreativno kolesarsko društvo Zverinice

Velika Cikava 12/b

8000 Novo mesto



## PRIJAVNICA NA DELAVNICO GORSKEGA KOLESARJENJA (MTB)

### PODATKI O UDELEŽENCU

Ime in priimek: \_\_\_\_\_ Datum rojstva: \_\_\_\_\_

### PODATKI ZA OBVEŠČANJE

Naslov: \_\_\_\_\_

Kraj in poštna številka: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum na katerega se prijavljam: \_\_\_\_\_

- S križcem v okvirčku dovoljujem, da se osebni podatki uporabljajo za obveščanje o dejavnostih KD Zverinice,
- 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.
  - S križcem označi če želiš VEGE hrano

### CENA:

- udeleženci, ki niso člani RKD Zverinice - 99 evrov
- člani RKD Zverinice, ki imajo poravnano članarino - 69 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.

Rekreativno kolesarsko društvo Zverinice

Velika Cikava 12/b

8000 Novo mesto



### **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 RKD Zverinice

Kraj in datum: \_\_\_\_\_ Podpis udeleženca: \_\_\_\_\_

**IZPOLNJENO IN PODPISANO PRIJAVNICO POŠLJITE NA NASLOV:**

**marko@drustvo-zverinice.si**