

# Mountainbike

Nyt tilbud til den  
**KØBENHAVNSKE FIRMASPORT**  
og klubberne i nærområdet.



få mere glæde af din mountainbike

## Udfordring og fede oplevelser i naturen.

Nu har du mulighed for at lære at køre på mountainbike. **Københavns Firma Sport** tilbyder medlemmer denne anderledes, udfordrende og spændende motionsaktivitet:

Mountainbiking er blevet populært de senere år, og har man prøvet bare én tur, forstår man det godt: i tæt kontakt med naturen får du motion, nye udfordringer og socialt samvær på samme tid. Den tekniske dimension – skrænter, huller, rødder, sten og stammer krydrer oplevelsen med et unikt element af leg. Det minder meget om alpint skiløb, men du skal ikke til alperne, de danske skove tilbyder fantastiske oplevelser lige uden for døren.

**MTBteknik** underviser i mountainbike og tilbyder i samarbejde med **Københavns Firma Sport**

undervisning for medlemmerne. Alle kan cykle, men at beherske en mountainbike og gøre den til et redskab, der kan hjælpe én gennem skovens udfordringer med rødder, sten, skrænter og meget andet kræver særlige teknikker og træning.

Undervisningen organiseres i niveaudelte hold, og fokus kan være på det rent cykel-tekniske, på kondition, eller mere i retning af motion og det sociale. Træningen kan struktureres i forløb op til de mange mtb-løb, der findes spredt ud over året, fx de populære 12- eller 24-timersløb, hvor større hold kan stille op, eller de kortere løb, hvor der er individuelle klasser.



Betalingen for undervisningen foregår ved et klippekortsystem. Det giver en fleksibel løsning for den enkelte, da det fx kan være klubben, der køber klippekortet. På den måde kan der være flere om kortet, og man behøver ikke komme hver gang. Træningen foregår i Hareskoven eller Geel skov hhv. mandag og onsdag kl. 18.00 – 19.30. Har man ikke selv en mtb, kan den lejes.

**MTBteknik består af de to erfarne instruktører Nicolai Liisberg og Christian Bang, der styrer træningen, så der er noget for alle.**

Læs mere om MTBteknik på [www.mtbteknik.dk](http://www.mtbteknik.dk) og besøg deres videokanal på YouTube, hvor du kan se eksempler på undervisning:  
[www.youtube.com/mtbteknik](http://www.youtube.com/mtbteknik)

Oplysninger om alle aktiviteter og tilbud som firmasporten tilbyder findes på [www.firmaidræt.dk](http://www.firmaidræt.dk) og aktiviteter i Københavns Firmasport findes på [www.koebenhavnsfirmasport.dk](http://www.koebenhavnsfirmasport.dk)

Med sportslig hilsen

Poul-Erik Ooppelstrup

Tlf 20773701

[poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk](mailto:poulerik@koebenhavnsfirmasport.dk)