

Teknik

ÅMK

Agendaen

- Teknik Generelt
- Op
- Ned
- Mudder
- (Indstilling af udstyret)

Teknikkens komponenter

- Balance.
- Styrke.
- Erfaring.
- Betjening af udstyret.

Generelt

- Forbremsen er din ven.
- Det du kigger på kører du ind i.
- Tørre rødder og sten er sjældent glatte.
- Brug den fart du får foræret.
- Kend dit udstyr.
- Teknik trænes mens man er frisk.

Op

- Brug hele cyklens længde - helt frem på spidsen.
- Vrid i styret, især i barends.
- Brug ryggen. Træk i styret.
- Fart er din ven. Knopper på bagdækket er ikke.
- Vælg sporet - kig fremad.

Ned

- Bunnyhop = rigtig god ting at kunne.
- Sporvalg, nogle gange er der et hurtigere, mindre åbenlyst alternativ.
- Koncentrer dig om at være klar til den sværeste sektion.
- Udskridning = tab af fart.
- Vægten tilbage, men ikke for langt tilbage.
- Find naturlige berms.
- Slap af i hænderne.
- Farten er din ven. Kig frem. Langt frem.
- Hop = vægten tilbage, helt tilbage.
- Stabilitet over behændighed.

Mudder

- Igen, udskridning = tab af fart.
- Konservativt er tit hurtigst pga. ovenstående.
- Dæk, smalle, men ikke for hårde.
- Den lige vej igennem er tit den letteste.
- Styr mere med forhjulet, læn mindre.

Indstilling af udstyr

- Styrbredde. Ikke for smalt, ikke for bredt.
- Kørestilling. MTB, ikke landevej.
- Dæktryk. Knopper skal på fordækket.
- Der skal være plads til at holde på styret.
- Barends skal være vandrette.
- Styrhøjde - afhængig af fleksibilitet. Prøv dig frem.
- Styret må gerne smile lidt, og aldrig surmule.

Tak for i dag

- Husk at prøve jer frem. Nogle ting gælder universelt, andre er personlige.