

## Beste aspirant MTB'er,

De zomermaanden zijn bijna voorbij en het najaar staat weer voor de deur.

Traditioneel worden de eerste mountainbiketoertochten gereden door hobbyisten en professionals. Maar ben jij nog niet zo ver, voel je je nog onzeker of mis je de technische vaardigheden? Dan bieden wij je de kans bij AV Triathlon deel te nemen aan een START to MTB cursus.

In 12 lessen op zaterdagochtend gaan ervaren instructeurs jou de beginselen bijbrengen van het mountainbiken. Ook de mountainbiker die al wat langer fietst, maar dit met nog meer vertrouwen zou wil doen is, van harte welkom.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.

- **Speel met je gewicht.** Neen, we hebben het niet over je dieet, maar wel met de balans van je lichaam op je fiets.
- **Vlot bochten nemen.** Niets zo leuk op de mountainbike als een snel genomen perfecte bocht.
- **Kijk ver vooruit.** Ga niet vlak voor je wiel naar obstakels turen.
- **Schakel wijs.** Leer je versnellingen kennen.
- Maar ook zeker komen aan bod remmen, bedwingen van singeltracks etc.

We starten op 22 september 2018, om 11:00 uur bij ons clubhuis aan de Barchmann Wuytierslaan 236 in Amersfoort. Onze trainingen duren anderhalf uur en eindigen altijd bij het clubhuis. Daar kun je omkleden en douchen.

Wil je je aanmelden voor de cursus Start to MTB stuur dan een mail naar [triathlon@avtriathlon.nl](mailto:triathlon@avtriathlon.nl) Kosten € 30,-. Na afloop kun je natuurlijk besluiten lid te worden van onze vereniging. Ook leden van AV Triathlon kunnen meedoen, voor hen is deelname gratis.

Benodigd materiaal: eigen mountainbike, helm en handschoenen.

Voor vragen kun je contact opnemen met Gerrit van Gessel op 06-37529488 of John Waardenburg op 06-22003396



*Het doel van de Start to MTB cursus is mensen de basisbeginselen bij te brengen van het mountainbiken. Ook mensen die na een val weer zelf vertrouwen willen krijgen in het fietsen zijn van harte welkom.*

## Try out Bike & Bootcamp

Hou je van mountainbiken? En spreekt bootcamp je aan? Doe dan mee aan de try-out Bike & Bootcamp van AV Triathlon! We bieden twee proeftrainingen die bestaan uit een combinatie van conditie/interval, kracht en core. We gebruiken zowel de mountainbike als het terrein en combinaties van beide!

### Try out

Binnen AV Triathlon is zowel de belangstelling voor het mountainbiken als voor bootcamp groeiende. Trainers van beide disciplines hebben de handen ineen geslagen en organiseren een try out te komen.

Bij een succesvolle try out gaan we bedenken hoe we een vervolg kunnen geven.

### Opzet

We werken tijdens de try out met minimaal twee trainers, een mountainbike trainer en een bootcamptrainer. Samen bedenken zij het programma.

De trainingen vinden plaats op twee zondagochtenden, 4 november en 18 november, van 9.30 tot 11.30 uur.

We verzamelen bij en vertrekken vanaf het clubhuis van AV Triathlon. Vandaar fietsen we naar het Soesterhoogt.

### Veiligheid

Het dragen van een helm is verplicht, net als een eigen mountainbike in goede conditie. Je fietst met klikpedalen en loopt dus ook op die schoenen.

Deelnemers dienen een reserveband bij zich te hebben en een bidon met water. Een rugzakje met reservekleding kan praktisch zijn.

Bij harde regen en/of gladheid gaan de trainingen niet door. Hierover krijg je bericht via een app groep Bike & Bootcamp, die we aan gaan maken. We proberen op een ander moment de training in te halen.

### Voor wie en aanmelden

Deelnemen aan onze Bike & Bootcamp try out kost €15,-. Leden van AV Triathlon kunnen gratis meedoen. Je dient minimaal op ons MTB niveau 2 te fietsen. Een redelijke techniek en conditie zijn daarbij een voorwaarde. Maximaal kunnen er 20 mensen meedoen, minimaal 8. Opgeven verplicht. Stuur een mail naar [triathlon@avtriathlon.nl](mailto:triathlon@avtriathlon.nl) voor 15 oktober. Vragen kun je stellen aan Jack Ambags (bootcamp) en Marc Veekamp (mountainbiken).

