

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 € 29,95. 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.*