

“complimenten voor de trainers en hun geduld en aanwijzingen”

“de trainers stellen je voortdurend op je gemak waardoor ik opeens veel meer durfde dan voorheen”

“heerlijk om in een groep gelijkgestemden op de MTB bezig te zijn”



# Doe mee met Start to MTB 2020

Heerlijk genieten van de mooiste mountainbike trails op de Heuvelrug? In een lekker tempo en vol vertrouwen in je techniek? Doe mee met de Start to MTB cursus van AV Triathlon. Ervaren instructeurs leren jou op een ontspannen en professionele wijze de basisbeginselen van het mountainbiken.

Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.

- **Speel met je gewicht.** Balans is het toverwoord.
- **Vlot bochten nemen.** Niets is zo leuk 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 **singletracks** etc.

**A.V. TRIATHLON**  
**AMERSFOORT** 

Start to MTB 2020 start op zaterdag 3 oktober,  
10 lessen voor 50 euro

# Doe mee met Start to MTB 2020

De trainingen zijn op **zaterdagochtend** en starten om **11 uur**. Rond 12.30 zijn we klaar. Startlocatie is ons clubhuis aan de Barchman Wuytierslaan 236 in Amersfoort. De cursus start op zaterdag **3 oktober** en bestaat uit 10 lessen. Laatste les is op 12 december.

**Aanmelden** doe je door te mailen naar [mountainbiken@avtriathlon.nl](mailto:mountainbiken@avtriathlon.nl)



**Kosten** €50,- per persoon. Betaling gaat via een machtigingsformulier dat de eerste dag wordt uitgedeeld.

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. Een beschermende bril raden we aan.

Voor vragen kun je contact opnemen met Marc Veekamp, 06-25502442

**A.V. TRIATHLON**  
AMERSFOORT