



CLINICS 29 APRIL - 1 MAJ

LÖRDAG 29 APRIL

Setup fulldämpad cykel	10.00-10.30		60,-	Lär dig ställa in din hoj
Grunder i underhåll av din cykel	11.00-11.30		60,-	
Avancerat underhåll av din cykel	14.00-14.30		60,-	
Jump Session med Ride & Develop	10.00-11.00		120,-	För dig som är bekväm med platåhopp
How to manual,med Mattias Arnerdal	12.00-13.00		120,-	För dig som har en viss erfarenhet av MTB sedan tidigare
Modulutmaningen med Ride & Develop	16.00-17.00		120,-	För dig som har en viss erfarenhet av MTB sedan tidigare
Lär dig åka på bakhjulet	14.30-15.30		120,-	För dig som kan få upp framhjulet men inte kommer så långt
Effektivare uppförsykling	9.30-11.00	Från 13 år	180,-	För dig som kört MTB ett tag och vill lära dig mer
Enduro skills - svängar	11.30-13.00	Från 13 år	180,-	För dig som kört MTB ett tag och vill lära dig mer
Track - standutmaningen (tjejer 30+)	11.00-12.00		120,-	För dig som är ny på mtb eller har cyklat en del
Open Jump session med Ride & Develop	14.30-15.30	Krav på knäskydd. Gärna även fullface-hjälm, rygg & armbågsskydd.	Gratis	Ingen föränmälan
Pumtrackteknik (upp till 12 år)	10.00-11.30	Cykel med bromsar och hjälm	180,-	Lär dig av proffsen
Pumtrackteknik (från 13 år)	15.00-16.30	Cykel med bromsar och hjälm	180,-	Lär dig av proffsen

SÖNDAG 30 APRIL

Setup fulldämpad cykel	10.00-10.30		60,-	Lär dig ställa in din hoj
Grunder i underhåll av din cykel	11.00-11.30		60,-	
Avancerat underhåll av din cykel	14.00-14.30		60,-	
Jump Session med Ride & Develop	10.00-11.00		120,-	För dig som är bekväm med platåhopp
How to manual,med Mattias Arnerdal	10.30-11.30		120,-	För dig som har en viss erfarenhet av MTB sedan tidigare
Modulutmaningen med Ride & Develop	12.30-13.30		120,-	För dig som har en viss erfarenhet av MTB sedan tidigare
Enduro skills - brantare cykling	9.30-11.00	Från 13 år	180,-	För dig som idag cyklar blå leder och vill ta steget till röda
Ta dig över hinder	11.30-12.30	Från 13 år	120,-	För dig som idag cyklar blå leder och vill ta steget till röda
e-MTB: Lär dig utnyttja kraften	14.30-16.00	e-MTB	180,-	
Bota din spångest (tjejer 30+)	11.00-12.00		120,-	För dig som är ny på MTB eller har cyklat en del
Open Jump session med Ride & Develop	15.30-16.30	Krav på knäskydd. Gärna även fullface-hjälm, rygg & armbågsskydd.	Gratis	Ingen föränmälan
Pumtrackteknik (upp till 12 år)	10.00-11.30	Cykel med bromsar och hjälm	180,-	Lär dig av proffsen
Pumtrackteknik (från 13 år)	14.00-15.30	Cykel med bromsar och hjälm	180,-	Lär dig av proffsen

MÅNDAG 1 MAJ

Setup fulldämpad cykel	10.00-10.30		60,-	Lär dig ställa in din hoj
Grunder i underhåll av din cykel	11.00-11.30		60,-	
Avancerat underhåll av din cykel	13.00-13.30		60,-	
Lär dig lyfta på framhjulet (tjejer 30+)	10.00-11.00		120,-	För dig som är ny på MTB eller har cyklat en del

GUIDADE TURER 29 APRIL - 1 MAJ

LÖRDAG 29 APRIL

Enduro session med Philip Fagerberg	15.00-16.30		180,-	För dig som är bekväm med att köra röd utförsled
Orbea graveltur med Hanna Neftonsson, (tjejer)	10.00-12.00		240,-	För dig som orkar cykla 4-5 mil på 2 timmar
Cykla MTB med Hestra och Elna Dahlstrand	14.00-16.00		Gratis	Tur med tips
Cykla MTB med Hestra och Elna Dahlstrand (tjejer)	10.00-12.00		Gratis	Tur med tips
Orbea endurointro (tjejer)	14.00-15.30		180,-	För dig som är van vid teknisk stigcykling och vill utmana dig
Fin stigcykling	10.30-12.00		180,-	För dig som är bekväm på röda leder

SÖNDAG 29 APRIL

Enduro session med Philip Fagerberg	12.00-13.30		180,-	För dig som är bekväm med att köra röd utförsled
e-MTB ride med Johan Widén	10.00-11.00	Låna e-MTB	60,-	För E-mtbcyklisten som gillar lite kuperad och trixig terräng
Gravel med Abloc	14.30-16.30		240,-	För dig som orkar cykla 2 tim. på gravelbike el. cyclocross
Orbea graveltur med Hanna Neftonsson, (tjejer)	10.30-12.30		240,-	För dig som orkar cykla 4-5 mil på 2 timmar
Cykla MTB med Hestra och Elna Dahlstrand	10.00-12.00		Gratis	Tur med tips
Cykla MTB med Hestra och Elna Dahlstrand (tjejer)	14.00-16.00		Gratis	Tur med tips
Orbea endurointro (tjejer)	14.30-16.00		180,-	För dig som är van vid teknisk stigcykling och vill utmana dig
XCO med Filip Magnusson	14.30-16.00		180,-	För dig som är bekväm på röda leder
Fin stigcykling	13.00-14.30		180,-	För dig som är bekväm på röda leder

MÅNDAG 1 MAJ

Canyon Power ride	11.00-12.00	Låna e-MTB	120,-	Fin och varierad tur
Trek Kids ride (8-11 år)	9.30-10.30 15.30-16.30		Gratis	För dig som känner dig bekväm i backen både uppför och utför
Trek youth ride 11-15 år (tjejer)	10.30-12.30		Gratis	För dig som känner dig bekväm i backen både uppför och utför
Trek youth ride 11-15 år (killar)	14.30-16.30		Gratis	För dig som känner dig bekväm i backen både uppför och utför

FÖRELÄSNING 30 APRIL

Günter Andréasson	45 minuter	Lördag 16.00	Ingår i After Bike
-------------------	------------	--------------	--------------------