



DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND



# Indbydelse til 3. afd. af MTB-vintercup

Tirsdag d. 3. december 2013 kl. 11

Arrangør: PI-Assens

# Velkommen til MTB i Assens og det 3. løb i denne sæsons MTB-vintercup

I år er det så blevet 16. gang, at vi her i Assens kan byde velkommen. Denne gang skal vi til Ørsbjerg Skov ved Årup. Ørsbjerg Skov vil for de fleste politiers vedkommende være jomfruelig terræn. Der skulle derfor være en god mulighed for en fair konkurrence, hvor ikke mange kender ruten på forhånd.

Ørsbjerg Skov er en blandingsskov. Den del af skoven, vi skal køre i, er dog for det meste løvskov. I området er der flere småsøer med tilhørende grøfter. Skoven er pænt kuperet. Det giver mulighed for såvel gode opkørsler som nedkørsler. På ruten er der 3 forholdsvis stejle nedkørsler. Den ene efter min mening uden for kategori. Dog siger min erfaring mig, at alle andre end mig vil suse ned ad bakken. De 2 andre kører jeg fint ned ad. Når der er nedkørsler, er der naturligvis også opkørsler. De fleste lange seje, som bare hiver luften ud af en. Andre små stejle, hvor der skal trædes hårdt i pedalerne, hvis man ikke vil gå ned på den mindste klinge foran. Rundstrækningen, vi skal køre, er på 3, 7 km.

Alt i alt vil jeg mene, at rundstrækningen vil blive godt modtaget. Vintervejret kan selvfølgelig ødelægge meget at helhedsindtrykket. Vi får se.

Stævnekontoret er Årup Idrætshal. Hallen er ikke længere kommunal, men privat drevet af Pensionistklubben i Årup. Efter at de overtog hallen, har de indrettet omklædningsrummene til kun at være udstyret med en bruser. Der

er 2 omklædningsrum til herrerne og et til damerne. De andre faciliteter er ganske udmærket. Da vi nok ikke bliver så mange, håber jeg, at det går.

Fra stævnecenter til start er der ca. 5 km. Dem der vil cykle til start, vil møde et par små stigninger, som uden tvivl vil give en god opvarmning. Rutekort udleveres i stævnecenteret.

Ved start / mål skal der parkeres på Kohavebakken i højre side, så langt som muligt ude i rabatten. Fra parkering til start er der ca. 100 meter.

I dette program, har jeg fabrikeret en del nyttige tips om mtb cyklen. Størrelse, indstilling af sadel, styr m.v. For nogle vil det være velkendt, men mon ikke der vil være enkelte, der kan blive inspireret lidt.

Nogle af de brugte foto, er taget i Ørsbjerg Skov, da den endnu stod grøn og frodig.

Velkommen til Assens / Årup med håbet om godt kammeratligt samvær og en god og fair konkurrence i skoven.

*P.f.v.  
Kurt Petersen*

# Praktiske **oplysninger**

**Mødested / omkl.** Åruphallen, Skolegade 3, 5560 Årup

**Start / mål** Ørsbjerg Skov v/ Kohavebakken, 5560 Årup, ca. 5 km fra Årup hallen.

Samlet start kl. 1100.

**Klasser** Klasse 1 : 21 - 39 år (åben for alle )  
Klasse 2 : 40 – 49 år  
Klasse 3 : 50 – 59 år  
Klasse 4 : 60 –  
Dameklasse  
Begynderklasse

**Rute** Delvis kuperet rundstrækning på ca. 3,7 km

Ruten køres	Klasse 1	5 omgange
	Klasse 2	5 omgange
	Klasse 3	4 omgange
	Klasse 4	3 omgange
	Dameklasse	3 omgange
	Begynderklasse	2 omgange

Løbet afsluttes og betragtes som fuldført, første gang man passerer målstregen, efter vinderen i egen klasse er kommet i mål.

Ruten er afmærket med pile og rød / hvid snitzling.



# MTB:

## Hurtigere på store hjul

Vil du gerne køre så hurtigt som muligt på din mountainbike, så skal du vælge en model med 29" hjul!

Så klar er meldingen fra studerende og forskere ved Aalborg Universitet, efter de har undersøgt, om konkurrenceryttere opnår de bedste tider med de traditionelle 26" hjul eller de noget nyere 29" hjul.

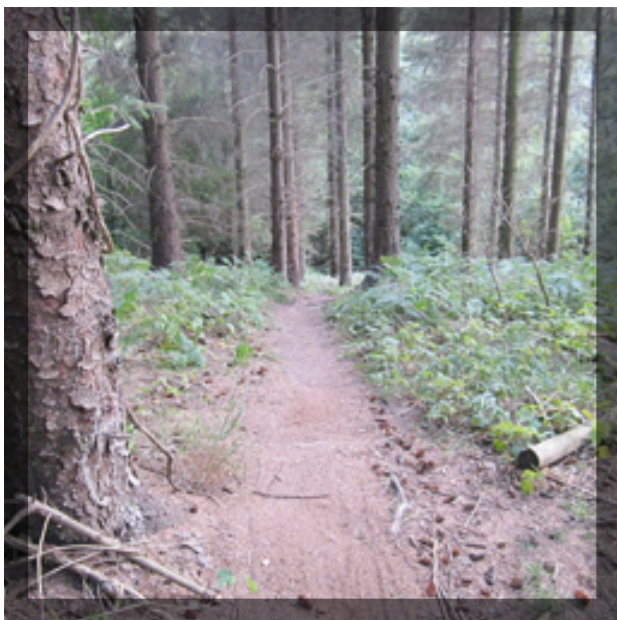
Forskningsresultaterne er netop blevet offentliggjort, og adjunkt ved Aalborg Universitet, Christian Gammelgaard Olesen fortæller, at cykler med 29" hjul er to procent hurtigere end cykler med 26" hjul.

"To procent lyder måske ikke af meget, men i et typisk MTB løb vil det give en forskel på din sluttid på cirka to minutter, og det vil jo helt klart kunne mærkes på ens placering," siger adjunkt Christian Gammelgaard Olesen til vorespuls.dk.

### DERFOR ER 29" HJUL HURTIGST

Forskningsprojektet konstaterer først og fremmest, hvilket hjul, man kører hurtigst med - på baggrund af fakta og statistik. Men Christian Gammelgaard Olesen og den øvrige gruppe bag på projektet tør også godt komme med nogle årsager til, hvorfor det forholder sig sådan.

"Man kan træde mere i pedalerne hen over små bump i underlaget, fordi selve hjulet er fladere nede ved jorden, da det har en større diameter, og kontaktfladen er større. Samme fordel gør sig gældende i blødt terræn. Og så opleves cyklen med 29" hjul bare mere stabil og manøvredygtig," siger Christian Gammelgaard Olesen, der selv er ivrig MTB rytter.



Jeg havde på forhånd på fornemmelsen, at det var 29", der var hurtigst, men det er rart at få det bekræftet ud fra et videnskabeligt perspektiv," siger han og fortæller yderligere om forskellen på de to cykelmodeller:



”Tyngdepunktet vil typisk være lavere på en mountainbike med 29”-hjul. Blandt andet fordi krankboksen sidder lavere en akslerne på hjulene. Og så er forgaflen typisk lidt større, hvilket sammen med det større hjul naturligvis også gør cyklen tungere, men det opvejes og lidt til af de positive sider ved det større hjul.”

### **GÆLDER DET OGSÅ FOR NYBEGYNDERE?**

Testpersonerne i projektet var alle dygtige og erfarne MTB køreere med konkurrenceerfaring, og det vides ikke, om der gælder helt de samme tal for nybegyndere og motionister.

”Vi valgte udelukkende at fokusere på dygtige køreere og deres præstationer på de to forskellige cykler, og det er da helt klart en overvejelse værd, om det samme gælder for nybegyndere. Mit personlige gæt vil være, at der er endnu større forskel til fordel for det store hjul, fordi komforten og mobiliteten vil være bedre for de fleste. Alt afhængig af styrke, kropsbygning og størrelse,” siger Christian Gammelgaard Olesen.

”Det er en smags sag, om man er til 26” eller 29”, og man skal selvfølgelig vælge den cykel, man bedst kan lide at

cykle på. Men vil man køre så hurtigt som muligt, skal man vælge en med 29” hjul. Det viser vores undersøgelse,” afslutter Christian Gammelgaard Olesen.

I projektet undersøgte man kun modeller med 26” og 29” hjul, men der findes også modeller med 27 ½” hjul. Disse er ikke medtaget, fordi de endnu ikke er



en fast bestanddel af sortimentet hos alle store cykelfabrikanter. Cykler med 29” hjul har først haft sit indtog blandt MTB-køreere i løbet af de sidste fem år. »



*1. nedkørsel efter nogle få hundrede meters kørsel.  
Sværhedsgrad 5 i tabel 1-10, hvor 10 er svær.*

## **SÅDAN GJORDE FORSKERNE**

- Cyklerne blev testet både i laboratoriet og ude i "den virkelige verden" på en 1,3 kilometer lang testbane ved Aalborg
- Testcyklerne af mærket Scott var totalt identiske på nær størrelsen
- Alle cykler var str. large
- Testbanen blev inddelt i forskellige sektorer: Nedkørsel, opkørsel, teknisk kørsel og flad vej
- Præstationerne blev kortlagt ved hjælp af effekt- og pulsmålere, GPS-udstyr, tidtagere, fotoceller og videokameraer
- Testpersonerne var alle fra Cycling Nord i Aalborg og havde konkurrenceerfaring
- Projektet har strakt sig over et halvt år



*Teknisk op/ned umiddelbart efter 1. nedkørsel  
og passage over lidt sten og grøft. Sværhedsgrad 6.*

## **PLUS OG MINUS**

### **Fordele ved at anvende 29" hjul:**

- Ruller lettere over bump og andre ujævnheder i underlaget, hvilket kan skyldes den lavere angrebsvinkel, som hjulet rammer forhindringer med
- Kræver mindre produceret arbejde fra rytteren for at bevare en tilsvarende hastighed som på 26".

- Kan opleves som mere stabil på ujævnt terræn på grund af hjulets større diameter samt cyklens øgede vægt

### **Ulemper ved at anvende 29" hjul:**

- Når hjulets diameter vokser, øges cyklens vægt tilsvarende
- Er sværere at accelerere, idet den ekstra vægt på cyklen angiveligt kan øge rotationsmodstanden med op til 40 procent. Det resulterer i, at cyklen reagerer langsommere, hvilket blandt andet kan hæmme præstationen i sprint

## **SÅDAN MÅLES STØRRELSEN**

Størrelsen på hjulet er dets diameter i tommer. En tomme er 2,54 centimeter.

Det vil sige, at der er i diameteren er 7,62 centimeter til forskel på et 26" og et 29" hjul

# MTB: Korrekt **indstilling** af mountainbike

## **EN CYKEL MED MANGE MULIGHEDER**

En mountainbike er en cykel, som er bygget til at køre i terrænet. Stellet er mindre end en citybike og racer og har mange muligheder for bevæge kroppen meget. Indstillingerne kan også varieres efter terræn.

## **TIPS TIL INDSTILLING AF MOUNTAINBIKE**

### **Sadelhøjde**

Sadlen er typisk placeret lavere end på raceren. Det er den fordi, du står meget op i pedalerne -specielt i bakket og ujævnt terræn, hvor du bruger kroppen til at holde balancen med.

Når du indstiller sadlen, er det vigtigt at være obs på, at dit knæ ikke skal være helt strakt, men let bøjet. Præcist hvor bøjet, må du prøve dig frem med. Dels skal det føles rigtigt, og dels skal der være let at komme fra den stående stilling til den siddende – og omvendt – i det terræn, du nu kører i.

### **Sadelplacering**

Typisk en vandret placering. Og neutralt, hvilket vil sige, at når du sidder normalt på sadlen med pedalarmene vandret, flugter forreste del af knæskallen lodret over enden af den forreste pedalarm. (Brug evt. en snor med en tung møtrik som loddesnor.)

## **INDSTIL DIN SADEL RIGTIGT**

En MTB rytter sidder sjældent stille i sin sadel særligt længe. Terrænets udfordringer kræver konstant bevægelse, så sadlen skal være indstillet korrekt, når rytteren sætter sig på cyklen.



Du skal sidde godt. Det er nok det vigtigste for at få succes på MTB. Og eftersom vi sidder på bagdelen, kan der med fordel arbejdes lidt med indstillingerne af sadlen. Vi er skabt forskelligt. Faktorer som vægt, knoglestruktur, køn og fysiske skavanker har alle betydning for, hvordan vi sidder på MTB.

Derfor er det vigtigt at bruge tid på at indstille sadlen rigtigt.



## **MTB SADLENS HØJDE**

Når du sidder på din sadel, sætter du hælen på pedalen og træder den i bund.

Er benet strakt, vil du få problemer med balancen og risikere smerter i hofter og haser.

Er benet for bøjet, vil det gå ud over knæet, og du vil ikke i samme grad kunne flytte kraft over i cyklen.

Der imellem ligger et magisk område, hvor du reelt kan sidde behageligt på cyklen. Med en let vinkling af cyklen kan du også nå jorden med tåspidserne, når du står stille. På den måde kan du lade de andre komme op igen, når du har sat dem på bakken. Dette er dit neutrale område.

## **REGN DIN SADEL UD**

Er du den lidt nørdede type, findes der en formel, når du skal indstille din MTB sadel:

Mål din skridt-højde. Det klares lettest ved at placere en bog så højt som muligt mellem lårene og så måle fra gulvet til overkanten.

Derefter ganger du tallet med 0,883.

Resultatet skulle være et godt udgangspunkt for afstanden mellem krankens centrum (hvor pedalarmen er monteret) og oversiden af sadlen, målt langs stel-røret. Det gælder for de fleste, så det kan være værd at prøve.

## **MÅL DIN SADEL MED LÅRET**

En nemmere metode er at stå ved siden af din cykel og hæve låret op til vandret. Sadlens højde skal så være lige under lårets højde.

Andre bruger hoften, når de skal finde den rette indstilling af sadlen. Den knoglekant, der stikker ud lige under "danse-håndtagene", skal stå et par fingre over sadlen. De to sidste kan så kontrolleres ved testen fra artiklens start, når man skal op på cyklen.

## **DIN MTB SADEL SKAL TILPASSES**

Det er vigtigt, at du hurtigt kan finde din neutrale indstilling af sadlen. Efterhånden som du bliver dygtigere, skal sadel-højden tilpasses opgaven.

Det er nemmest at tilpasse din sadel, hvis du har en markering på sadelpinden, fx et lille rids på den ene side af røret.

I følgende situationer kan du indstille din MTB sadel anderledes:

- Hvis du har ondt i ryggen,
- cykler med rygsæk,
- kører ræs på flad rute,
- cykler orienteringsløb med kortholder, eller
- cykler på en teknisk rute med mange bakker eller i bjerge.

Hvor meget du ændrer din sadel-indstilling for at tilpasse den opgaven, må du prøve dig frem med.

»

## **INDSTIL DIN MTB SADEL NEUTRALT**

Neutral placering vil sige, at når du sidder normalt på cyklen med pedal-armene vandret, står forreste knæskal lodret over enden af forreste pedalarm. (Brug en snor med en tung møtrik som loddesnor.)

Ved at flytte denne placering lidt bagud, får man et mere strakt knæ og en længere "løftestang". Det er en fordel på mindre tekniske stigninger, eller hvis man har for vane at træde tunge gear.

På stigninger betyder det så, at man skal længere ned med overkroppen for at bevare noget vægt på forhjulet.

## **FLYT DIN MTB SADEL LÆNGERE FREM**

En placering af sadlen længere fremme flytter belastningen mellem musklerne. Man kan også glide frem fra neutral indstilling og sidde forrest på sadlen, men det går ud over stabiliteten og bruges bedst på passager som fladere vej med stabilt underlag.

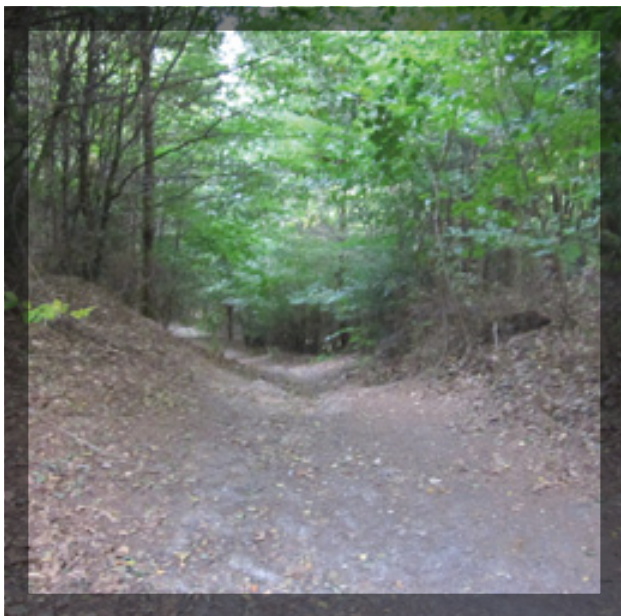
Hvis du vælger at prøve dig frem, når du indstiller sadlen, så find en indstilling og mål den i forhold til, hvor mange cm knæet står foran eller bag pedal-armen.

Husk dog altid, at der skal være ordentlig plads til knæene i cockpittet mellem sadel og "instrument-brættet" (styr og gadgets).

## **FÅ DIN SADEL I VATER**

Prøv dig lidt frem, når du indstiller vinklen på sadlen i MTB. Hvis det føles forkert, er sadlen sikkert forkert indstillet. Når det er sagt, så finder du ikke en perfekt indstilling til alle situationer.

Sadlen har en neutral, vandret stilling, og den passer bedst for de fleste. Men det er individuelt, hvordan man sidder bedst på MTB.



For at være helt sikker, skal man have et vaterpas på, men vores øjne er forholdsvis dygtige til at ramme. Og de kan hjælpes lidt på vej, hvis man lægger en lige ting oven på sadlen – en pumpe for eksempel.

## **HVIS DIN MTB SADEL HÆLDER NEDAD**

Er spidsen vipet lidt ned på sadlen, kan du vinkle lidt mere i bækkenet. Det er en fordel, hvis man har tendens til at få ondt i ryggen.

»

Samtidig har du oftest bedre kraft-overførsel, som især kan mærkes på stigninger.

Er vinklen for stejl til din anatomi, glider du lettere frem på sadlen, der jo er spids og dermed støtter mindre. Nogle oplever også en manglende stabilitet i denne position, og hældningen flytter et større tryk til hænder og skuldre. Det kan give sovende hænder og ømme skuldre.

## **HVIS DIN MTB SADEL PEGER OPAD**

Er sadlen vippet lidt op, får du bedre kontakt mellem krop og cykel og en mere sikker siddeplads.

Til gengæld oplever du også et større tryk på skambenet og 'den private afdeling' samt en større belastning af den nederste del af ryggen. Især hvis cyklens geometri er målrettet race.

## **BYT MED EN MAKKER**

Når du har prøvet at indstille din sadel mange gange, og du stadig sidder dårligt, så lav en aftale med en makker om at bytte sadel på en træningstur. Ofte er det bare at flytte sadelpind, sadel og det hele. Måske har du bare brug for en anden sadel-model.

## **INDSTIL DIN SADEL TIL BJERGE**

Er du i bjergrigt terræn, og står du foran en længere teknisk nedkørsel på MTB, kan du prøve at sætte sadlen ned. Det giver dig bedre balance-kontrol, større bevæglighed på tværs af cyklen og kortere afstand til jorden, hvis du må have et støtteben ud.

Prøv det, når du skal indstille din sadel.

## INDSTIL DIN SADEL BAGUD

Det er nemmere at have sadlen lidt længere bagude, for så at glide frem, når det er nødvendigt (bakke), end at have den længere fremme, og så skulle glide tilbage, når der er behov for det.



Den normale sadelposition er 1-2 cm bag den neutrale indstilling.

## EKSPERIMENTÉR MED DIN MTB SADEL

Eksperimenter er guld værd, hvis de gennemføres bevidst.

Planlæg gerne dine forsøg, så du har dem som et element i din MTB træning. Er du ny i MTB, eller er cyklen ny, så vent til efter de første 10 ture.

Indtil da vil du ikke kunne mærke, hvad ændringen gør i forhold til din normale indstilling på din MTB.

Er der en indstilling, der flytter belastning fra sårbare steder i kroppen eller passer bedre i bestemte terræntyper, så husk dem og skriv dem ind i træningsdagbogen.

På en mountainbike skifter vilkårene flere gange i løbet af en tur, og derfor vil nogen have gavn af at ændre indstilling. En rutineret landevejsrytter vil også vælge sin cykel efter forholdene, og det gælder både i forhold til terræn og vejr.

Hvis du ændrer vinkling og horisontal placering, betyder det ofte, at du skal ændre højden lidt, når du indstiller sadlen.

## HAR DU INDSTILLET DIT MTB STYR?

Når du sætter dig bag rattet i en bil, kan du straks

bedømme, hvordan det vil være at køre bilen. Hvis du har overblik, udsyn og dominans over cockpittet, vil du få en mere smidig og økonomisk kørsel.

På MTB har du brug for at bruge krudtet på at komme frem i terrænet, ikke på at kompensere for, at du sidder forkert.

## INDSTILLING AF MTB STYR - EN START

- Vent med de store eksperimenter med dit MTB styr, til du har brugt cyklen et par måneder og har erfaring.
- Få først måsen plantet på MTB og tænk dernæst over, hvad du sidder med i hænderne.

»



**Der findes ikke én rigtig indstilling af et MTB styr, men mange. Indstillingerne afhænger af dine ønsker og ruten.**

## **SKAL DIT MTB STYR VÆRE SMALT?**

Beholder du et smalt MTB styr, får du mindre vindmodstand. Styret samler skuldrene lidt, men det betyder også mindre vægtstang, når du styrer det taljeret.

Et smalt styr kræver derfor større kraft i armene i de snævre passager.

## **HOLD FAST I HORNENE PÅ MTB**

Horn ved styrender bruges i MTB til at aflaste og skifte hændernes placering. De kan også fungere som en ekstra frempind og give en mere aerodynamisk siddeposition på flade strækninger.

Horn er dog vigtigst til at overføre kraft, når du cykler op ad bakke. Derfor skal horn have en hældning, der passer til et strakt håndled ved stående cykling.

## **PLACERING AF BREMSEGREB**

Bremser bruges flittigt på MTB – især

på nedkørslerne. Det betyder, at bremsehåndtagene skal vinkles, så håndledene er strakt ved stående downhill position.

For de fleste mountainbike ryttere svarer det nogenlunde til almindelig siddende neutral stilling. Nogle MTB-ryttere vil gerne have dem vinklet lidt længere ned mod jorden.

## **CODE RÅD OM INDSTILLING AF BREMSEGREB**

- Det vigtigste er, at bremsehåndtagene ikke peger fremad, fordi du så er nødt til at bøje i håndledet. Det øger belastningen og spændingen i hele underarmen.

Når du holder normalt på håndtaget, skal bremsegrebene placeres med pegefinger og langefinger på den yderste halvdel. Det er disse to fingre, der sørger for bremsekraft, mens de tre andre har nok at gøre med styringen.

## **STYRHØJDEN PÅ MTB**

Styrets højde måles i forhold til sadlen. Når sadel og styr står lige højt, kalder vi det neutral position.

En lavere indstilling af dit MTB styr gør kørestillingen mere aggressiv og aerodynamisk.

- 1cm = komfort,
- 2-3 cm = tempo,
- Derover = konkurrence.

En højere indstilling af styret gør kørestillingen mere komfortabel. MTB rytteren får bedre styreegenskaber og større fleksibilitet.

Husk dine mål. De passer sandsynligvis til din næste mountainbike.

De fleste går efter en position af MTB styret lidt lavere end neutral. Højden ændres ved kronrøret eller ved frempindens vinkel.

### **FREMPIND PÅ MTB**

Afstanden mellem sadel og styr siger noget om din kørestil på MTB. Der skal være plads til styring og knæ, når du står op og træder op ad bakke. Samtidig skal du så tæt på styret, at du med strakte arme kan få måsen bag sadlen ved downhill og drop.



Fremspindens længde skal matche en neutral sideposition. Den finder du sådan:

- Sid med let bøjede albuer og lænden bøjet cirka 45 grader.
- Du skal have en god margin for at bevæge kroppen frem og tilbage, når det kræves.
- Ofte passer den neutrale sideposition med, at du kan se navet på forhjulet lidt foran styret.
- Hvis du placerer albuen på sadelspidsen, strækker hånden, og måler afstanden mellem langefingeren og styret, kan du normalt regne med at:

### **STYRETS BREDDE PÅ MTB**

Håndtagene skal være lige så brede som dine skuldre. Du skal kunne trække lige tilbage med armene og overføre power fra overkroppen uden at belaste skuldrene skævt.

Er dit styr for bredt, kan det løses med en nedstryger.

### **SKAL DIT MTB STYR VÆRE BREDT?**

Beholder du et bredt styr i MTB, får du mere power i stående cykling og større kontrol ved ustabil underlag. Til gengæld fjerner det noget af manøvrevennen ved snævre detaljer, fordi armene ikke er så fleksible.

# MTB: En **bedre bremse** teknik

*Vi bremser for at kunne styre, men mens vi bremser, kan vi ikke styre.  
Derfor er det vigtigt at lære en god bremseteknik, så du undgår uheld*



En mountainbike har to bremses – en på forhjulet og en på baghjulet, men hvordan bruger du dem bedst?

Cyklens bremsekraft kommer fra dækkenes greb i underlaget. Baghjulets greb kommer fra den vægt vores krop trykker ned med, hvorimod forhjulets greb kommer af den fremdrift vores krop har.

Cyklen har i sig selv en ringe bremsekraft. Den lave vægt (ofte kun 10-20% af den samlede vægt) vil ikke kunne trykke hjulene ned til et ordentligt greb.

## **BAGBREMSE**

Bremsen på baghjulet er den, de fleste er vant til at bruge mest. Bare ved at blive siddende i sadlen er der vægt nok til bremsekraft.

Så længe trykket/grebet er stabilt, er baghjulet også stabilt, men er du på vej ned ad bakke, forskydes tyngdepunktet fremad. Derved mister baghjulet greb og bremsekraft.

Du kan modvirke problemet ved at flytte vægten længere tilbage på cyklen, og derved genetablere vægttrykket på baghjulet.

Baghjulet kan miste grebet og skride ud, hvis det skråtstilles, som det ofte sker i et sving. Det undgår du ved at slippe bremsen, inden du kommer ind i svinget.

Du kan også løbe ind i problemer og udskridninger på et glat underlag, når der er meget vand, blade, rødde og græs. Rådet er at flytte vægten bagud. Samtidig skal du undgå at dreje forhjulet, undgå at læne dig til siden og lade være med at bremse så hårdt, at hjulet blokerer.

## **FORBREMSE**

Mange er tilbageholdende med forbremsen, fordi man måske frygter at stejle og slå en kolbøtte. Men forbremsen er klart den mest kraftfulde i terrænet.



Når du bruger forbremsen, dykker din fremdrift og vægt ned i forhjulet og giver derved forhjulet et greb, der er betydelig kraftigere end den rene tyngdekraft på baghjulet. Du skal stadig passe på, at du ikke fortsætter forover, men flytter du vægten bagud, mindsker du risikoen.

Drejer du på styret, mens du bruger bremsen, er det vigtigt at huske, at den fremadrettede kraft kan få hjulet til at bide sig fast, svinge på tværs og stoppe fremdriften totalt, hvilket kan ende i en kolbøtte.

Er underlaget løst, er risikoen endnu større, da hjulet har bedre bid. Løsningen er at bremse ned inden svinget.

## NØDSTOP

Det sikre nødstop er at flytte vægten tilbage, bruge begge bremses og rette cyklen op. Men det er hele tiden en hårfin balance mellem for lidt og for meget. Derfor er det vigtigt at øve det.

## BREMSETEKNIK - 3 GODE RÅD

- Brug forbremsen mere for at få en federe tur, men læs om teknikken bag og øv dig på det inden, du kaster dig ned af bakkerne.
- Øv begge bremses hver for sig på et ufarligt sted og ved lav hastighed. Så kan du lære deres balance at kende.
- Det sikre nødstop er at flytte vægten tilbage, bruge begge bremses og rette cyklen op



# Adfærdskodeks i skoven






1. Sæt farten ned, når du møder andre skovgæster og hils gerne på folk med en positiv bemærkning. Pas specielt på, når du møder ryttere til hest
2. Det er vigtigt, at vi kigger op og i god tid signalerer, at vi kommer – brug gerne ringeklokken eller et forsigtigt råb "ding/dong". Meddel også, hvor mange I kommer, efterfulgt af "jeg er sidste mand"
3. Kør aldrig i skovbunden uden for de officielle MTB spor
4. Undgå at cykle på ridestier, skispor og på veje og stier, som ændres væsentligt ved vores brug
5. Kør ikke på eller ved siden af trapper i skoven
6. Respektér skiltning
7. Undgå mest muligt at køre, hvor der færdes mange andre skovgæster
8. Tag altid dit affald med hjem
9. Vi skal turde at sige fra over for mountainbikeryttere, der opfører sig u hensigtsmæssigt i skoven – selvjustits er vigtig !





Fra **Skolegade 3, 5560 Aarup, Assens** til **Kohavebakken, 5560 Aarup, Assens**

Afstand 4,5 km   Køretid 6 min.

-  1. Start i retning mod syd-øst på Skolegade, kør 82 m  
Totalt 82 m
-  2. Drej til højre ind på Bredgade (329), kør 443 m  
Totalt 525 m
-  3. Drej til højre ind på Vestergade, kør 1,1 km  
Totalt 1,6 km
4. Fortsæt ligeud ind på Ålørkevej, kør 1,7 km  
Totalt 3,3 km
-  5. Drej til venstre ind på Nedermarken, kør 232 m  
Totalt 3,5 km
-  6. Drej til højre ind på Kohavebakken, kør 979 m  
Totalt 4,5 km