



## Uppstartsläger MTB med Emil Lindgren 2016

Mountainbikeinspiratören Emil Lindgren bjuder tillsammans med 2013 års CykelVasa-vinnare Fredrik Ericsson in till träningsläger i Falun den 28 april till 1 maj 2016. Lägre t vänder sig till dig som planerar att köra CykelVasan eller Långloppscupen, oavsett om du är nybörjare eller elitmotionär.

Träningen fokuserar på att komma igång efter vintern och att öva upp de tekniska färdigheter som behövs för att cykla mountainbike snabbt, säkert och snyggt. Det blir även någon längre tur och alla brukar vara härligt trötta i slutet av varje träningsdag.

Träningen sker i grupper efter teknisk- och fysisk nivå:

### Fysisk nivå

Avancerad - lugn      Avancerad - snabb

### Teknisk nivå

Medel - lugn      Medel - snabb

Nybörjare - lugn      Nybörjare - snabb

Området kring Falun är ett av Sveriges bästa för mountainbikecykling och vi kommer bl.a. cykla på **Biking Dalarnas** leder. Här finns allt från mycket lättåtkäta och mysiga grusvägar och stora ytor för teknikövningar till tuffa backar och handbyggda singeltracks med hopp. På det här lägre t får du chansen att i lugn och ro finslipa formen i vacker natur under ledning av några av Sveriges bästa MTB-tränare.

Boende sker på **Scandic Hotell Lugnet** där vi har cykelförvaring, samlingslokal och en trivsamt bar att umgås i på kvällarna. Varje dag när du kommer tillbaka från träningen väntar en maffig buffé på hotellet.

Anmälan sker på [www.jofresport.se](http://www.jofresport.se) med en anmälningsavgift på 300kr. Resterande belopp betalas på plats eller via faktura efter lägre t. Frågor skickas till [info@jofresport.se](mailto:info@jofresport.se). Mer information fås i samband med anmälan.

# 4595kr

### Torsdag (28/4)

Incheckning, välkomstmöte och middag med någon aktivitet.

### Fredag (29/4) och lördag (30/4)

Träning med fokus på teknik både på förmiddag och eftermiddag. Kvällarna ägnar vi åt föreläsningar, aktiviteter och trevligt umgänge.

### Söndag (1/5)

Teknikträning eller distanspass i klassisk MTB-terräng och sedan avslutning med lunch.

### Vad ingår?

- Del i dubbelrum på **Scandic Hotell Lugnet** i 3 nätter (+1000kr för enkelrum)
- Helpension från middag torsdag kväll till lunch på söndag
- Sportdryck och tilltugg under träningspassen
- Ledarledda träningspass
- Föreläsningar om träning, kost och andra förberedelser inför mountainbikelopp

