

Välkomna till vår MTB-bana



Vår mtb-bana är 1,4 km lång och går i skogen här till höger. Banan är en xco-bana och är teknisk och utmanande som du kan cykla precis så många varv du vill i.

Skall du cykla flera varv så tar du av uppe vid svängen/skylten (ETT VARV TILL) ca 150 meter före målgång, som är samma plats som START (där du står nu).

Kom ihåg att börja alltid med ett lugnt uppvärmingsvarv först, så du lär dig banan innan du ökar farten vid dina nästa varv. Tänk på att du kör och beträder spåret på egen risk.

Utmaningar & tävlingar

Det finns många sätt du kan utmana både dig själv och dina kompisar på. Här är några tips:

Snabben - Cykla ett eller flera varv på snabbast tid

Balansen - Hur många gånger måste du sätta ner foten i marken under ett varv? Minst antal vinner.

Uthålligheten - Hur många hela varv klarar du på 15-, 30 eller 60 minuter? Flest vinner.

Straffet - Cykla på tid, lägg på 10 sekunder för varje gång du sätter ner en fot i marken. Räkna ihop tiden du får på varvet med antal straffsekunder.

Jaktstarten - Om ni är två eller fler. Kör först varsitt varv på tid. Vila. Starta sedan nästa varv - en och en - med samma tidsmarginal som första varvets tider. Långsammast startar först.

Regler och hänsyn i vår skog

I vår mtb-bana är du förutom med cykel också välkommen att både springa (Trail-running), vandra och skogsbada. På vissa platser i spåret är också hästar välkomna.

Det är alltid våra vilda djur i skogen som har företräde - stör dom inte om du ser dom. Du som går eller springer lämnar företräde för cyklister genom att gå åt sidan.

Men ni som cyklar bromsar och kör lugnt förbi när ni passerar någon till fots eller till häst. Självklart så ler man, säger hej till varandra och tackar.

Har du hunden med dig så håll den helst kopplad! Skräp slänger vi inte i naturen och ser du skräp som någon annan råkat tappa - ta upp det.

Ser du någon som gör fel - bli inte arg, utan hjälp varandra. Du kör och beträder spåret på egen risk. Alla skall trivas i vår skog. NJUT & HA KUL!