



## ÅRE BIKE SCHOOL

### Learn to Bike

Förkunskapskrav; Du kan cykla, men har ingen erfarenhet av utförsykling.

En introduktion i utförsycklingens konster. Vi går igenom basfärdigheterna med säker och inspirerande undervisning. Lugnt och metodiskt kommer vi att träna inbromsningar, kurvtagningar, rörelsemönster och mycket mer. Lär er att kontrollera och glädje av cykeln på ett säkert sätt. Min ålder 8 år. Max 8 personer /grupp.

#### Lördagar vårsäsong 27/4-17/6

|         |             |                     |
|---------|-------------|---------------------|
| Halvdag | 12:00-14:00 |                     |
|         | 14:00-16:00 | <b>250:-/person</b> |

#### Måndagar, onsdagar och fredagar 22/6-2/9

|        |             |                     |
|--------|-------------|---------------------|
| Heldag | 10:00-15:00 | <b>450:-/person</b> |
|--------|-------------|---------------------|

#### Lördagar höstsäsong 9-30/9

|        |             |                     |
|--------|-------------|---------------------|
| Heldag | 10:00-15:00 | <b>450:-/person</b> |
|--------|-------------|---------------------|

### Åre by Bike

Förkunskapskrav; För er som har cyklat en del, kan hantera cykeln och reglera farten i varierande terräng. Cykla med en guide och få ut mycket mer av din cykel dag. Låt våra erfarna guider visa dig de bästa leder, stigar och de roligaste hoppen i Åre Bike Park.

Min ålder 8 år. Max 8 personer /grupp.

#### Tisdagar, torsdagar och lördagar 22/6-2/9

|        |             |                     |
|--------|-------------|---------------------|
| Heldag | 10:00-15:00 | <b>450:-/person</b> |
|--------|-------------|---------------------|

#### Privat instruktör utbud

##### Learn to Bike (level 1)

Förkunskapskrav; Du kan cykla, men har ingen erfarenhet av utförsykling.

En introduktion i utförsycklingens konster. Vi går igenom basfärdigheterna med säker och inspirerande undervisning. Lugnt och metodiskt kommer vi att träna inbromsningar, kurvtagningar, rörelsemönster och mycket mer. Lär er att kontrollera cykeln på ett säkert sätt.

Max 5 personer / instruktör.

##### Get up to Speed (level 2)

Förkunskapskrav; Du är en van cyklist som har cyklat en del Mountain Bike på stigar tidigare.

Get up to speed är en fortsättningskurs för dig som provat på men vill utvecklas mer. Vi kommer att förfina din teknik och taktik, så du hittar "flytet" i åkningen. Max 5 personer / instruktör.

##### Ride like a Pro (level 3)

Förkunskapskrav; Du cyklar med god fart och kontroll och behärskar de flesta terränger med din cykel.

Ride like a Pro är vår mest avancerade kurs. Bestäm själv vad du vill träna på – hopp, dropp, 4-cross mm. Video kan användas som hjälpmedel för att utveckla din teknik. Max 5 personer / instruktör.

#### Fredagar - Söndagar vårsäsong 27/4-17/6

|         |             |  |
|---------|-------------|--|
| Halvdag | 12:00-14:00 |  |
|         | 14:00-16:00 | <b>490:-/person + 150:- per extra person</b> |

#### Dagligen 22/6-2/9 Fredag – Söndag 9-30/9

|         |             |  |
|---------|-------------|--|
| Heldag  | 10:00-15:00 | <b>980:-/person + 300:- per extra person</b> |
| Halvdag | 10:00-12:00 |  |
|         | 13:00-15:00 | <b>490:-/person + 150:- per extra person</b> |

**Samtliga guidningar och kurser startar utanför Åre Skidsport på Åre torg.** Guide eller Instruktör finns på plats 15 minuter före angiven starttid för hjälp med utprovning av eventuell utrustning och cykel.

För cykelhyra, klicka på ikonerna

**Du bokar din guide och cykel på  
0771 – 84 00 00, SkiCenter Kabin eller Åre Skidsport**