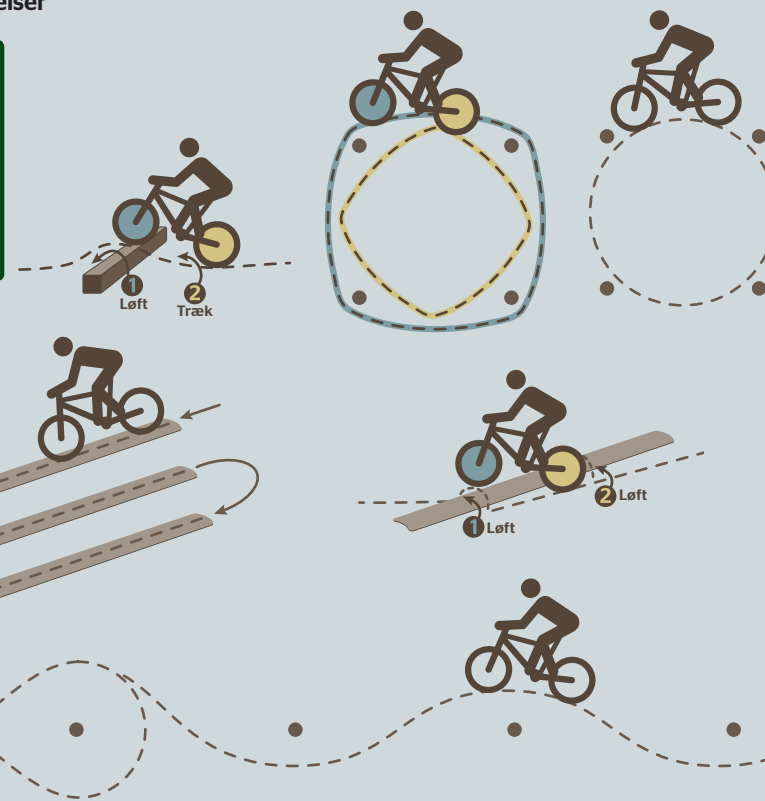




### Gode MTB teknik øvelser



**Balance:** Køør på plankerne uden at ryge af. Det er god balancetræning at holde helt stille og sætte i gang igen på de forskellige øvelser.

**Svingteknik:** Køør slalom eller 8-taller imellem slalomkeglerne. Kan køøres med begge hjul eller kun forhjulet uden om keglerne. På "firkanterne" øves små skarpe sving. Prøv at køøre inde i firkanterne med begge hjul eller hvor kun forhjulet køører på ydersiden af keglen.

**Hop:** Hop over plankerne i forskellig fart. Løøft forhjulet op på planken og "træk" baghjulet med op eller hop sidelæns med enten forhjulet eller baghjulet først eller med begge hjul samtidig.



## Rold Skov MTB Teknik Område

Her kan du uanset MTB erfaring afprøve og træne alle de tekniske udfordringer, som man møder på MTB-ruterne i skoven. Der er små og store sving, små og store drops, rødder og træstammer man skal over, små "step ups", opkørsler og balancebomme og "slalomkegler" til at øve svingteknik. Scan QR-koden for at se DGI's små videoklip med sikkerheds og MTB-træningstips. Du kan afprøve dine færdigheder på de små teststrækninger i området inden du køører ud på det egentlige MTB rutenet. Flere informationer om MTB-ruterne i Rold Skov kan ses på

[www.naturstyrelsen.dk](http://www.naturstyrelsen.dk) og [www.10spir.dk](http://www.10spir.dk)



Miljø- og  
Føødevareministeriet  
Naturstyrelsen