



### **Mountainbike Break Goud**

Duur programma: +/- 2 uur  
Locatie: terrein, wegennet en omgeving van Sport Centrum Papendal  
Aantal deelnemers: circa 20 personen

Tijdens de sportieve break, kunt u zich omkleden in de sporthal van Sport Centrum Papendal. Hier staan de ijzeren rossen voor een ieder klaar. De mountainbikeclinic wordt gegeven door twee zeer ervaren mountainbike-instructeurs. Na een gedegen instructie over de mountainbike worden, als echte Olympische sporters, de spieren opgewarmd met balans- en coördinatieoefeningen. Daarna rijden we naar situaties waar de bochtentechniek, het klimmen, het dalen, het nemen van grotere hindernissen en technische parkoersen worden doorgenomen.

De fantastische omgeving van het Sport Centrum Papendal met veel spannende paadjes en heuvels biedt daartoe alle mogelijkheden. We sluiten af met een cooling down.

Iedereen kan aan de clinic meedoen. De instructeurs passen hun aanwijzingen, het tempo en de oefeningen aan op ieders niveau. Er wordt regelmatig gestopt om vragen te beantwoorden of een parkoers met oefeningen in eigen tempo af te leggen. De rijtechniek van de mountainbikesport leren kennen terwijl u geniet van de natuur maken deze sportieve break tot een topprestatie en blijvende herinnering.

Denk verder aan de volgende zaken:

- neem een regenjackje mee als er regen is voorspeld
- vergeet uw verplichte helm niet indien u geen mountainbike huurt
- wielershandschoentjes
- wielbroek met zeem is aan te raden, met daaroverheen eventueel een lange stretchbroek
- meerdere laagjes sportondergoed met korte en/of lange mouwen, een trainingsjack en/of een fleecetrui
- een fietsbril is raadzaam, vooral als u lenzen heeft (bij bewolking beter geen donkere glazen gebruiken)

Bij deze sportieve break is inbegrepen:

- huur wegennet en terrein op Papendal
- kleedkamers en douches
- mountainbikes op maat met helmen
- bidons met sportdrink
- opvang en begeleiding door gastvrouw / gastheer
- aanwezigheid van twee instructeurs
- aanwezigheid fotograaf die een beeldverslag ter herinnering maakt

Tarief: (minimaal 15 pers. en maximaal 25 personen) € 54,- per / persoon excl. 19% BTW