

Grim's mtb-marathon

- kør mountainbike på toppen af Esbjerg Kommune



Den 26. maj 2019 kl. 11.00

Vi mødes ved fodboldbanen i krattet på Skovbrynet

Vikingehøvdingen Grim boede i Grimstrup for lang tid siden. Han ledte sine folk an, når de red deres vagtture rundt i landskabet og gennem krattet. Nu kan du følge i hans spor - hesten er bare skiftet ud med en mountainbike. I sportsugen afholder vi fælles træning for alle interesserede. Har du en mountainbike, så tag den ud af skuret og vær med.

Vi har lavet en helt særlig rute på mindst 10 km og med ca. 100 højdemeter. Vi garanterer, at alle får sved på panden uanset niveau. Ruten er ideel for letøvede, men både begyndere og øvede kan også have det sjovt. Ruten har helt nye op- og nedkørsler til dem, der ønsker action. Til dem, der bare vil cykle sikkert, har vi afmærket lette B-ruter, så alle unge og voksne kan være med!

Husk at det er sjovest, hvis vi er flere, så inviter gerne din nabo eller en ven med. Der er nemlig også plads til gæstekørere udefra. Prøv at udfordre dig selv til at tage mere end en 1 omgang.

Tilmelding og info på
www.grimstrup-online.dk

Sponsorgevinster fra:

- ♦ Vestergades cykler
- ♦ Collabo
- ♦ Sydvestjyske museer

Sponsorer:

- ♦ Mikes cykelværksted
- ♦ Bygma Esbjerg
- ♦ Hejbøl Papir

Grimstrup
idrætsforening



Grim's MTB-marathon — kør på toppen af Esbjerg

- ◆ Seje opkørsler til både Esbjerg Kommunes højeste og næsthøjeste punkt!
- ◆ Action i Kravlegårdens mange op- og nedkørsler. Fuld fart ned ad Djævlebakken. Helt nyt (næsten) drop ved fodboldbanen
- ◆ Uhyggen i den døde jords tunnel, Adelgrøftens dyb og Rysteturen på krattets eget vaskebræt
- ◆ Krattets skønne natur med flere forskellige skovtyper og spændende kulturhistoriske oplevelser

Lidt fakta om ruten:

- ◆ Minimum 10 km. og ca. 100 højdemeter
- ◆ Ruten består delvist af krattets eksisterende mountainbikerute og delvist af en særlig rute på dagen. Nogle steder køres den eksisterende rute modsat, så alle får en helt særlig oplevelse på dagen
- ◆ Ruten er ca. 50% singletrack og 50% almindelige skovstier, hvor der er god plads til overhaling
- ◆ Ruten består 100% af ubearbejdet skovbund med naturens indlagte forhindringer i form af huller, stubbe, rødder, grene og afhængigt af vejret også mudder.
- ◆ Ruten vurderes som blå-kategori, men med enkelte røde passager. Ved de få lidt farlige nedkørsler er der en let B-rute af (dvs. grøn). De fleste op- og nedkørsler er lange og seje, men ikke farlige
- ◆ Ruten indeholder stykker, hvor din svingteknik udfordres, stykker med op- og nedkørsler, stykker med vægt på flow og høj hastighed og ikke mindst lange seje stigninger, der udfordrer din kondition
- ◆ Ruten er på dagen afmærket med særlige skilte og afmærkningsbånd, så alle kan finde rundt

Lidt nærmere om træningen:

- ◆ Vi kører i alt 1-3 runder - dvs. over 30 km for de sejeste
- ◆ Runde 1 er fælles opvarmning. Vi ser ruten an, og vi snakker og giver gode råd til hinanden - særligt fra de gode til begynderne
- ◆ Runde 2 og 3 køres med fælles start, hvor en hurtig krigerhøvding leder an. Han vil løbende gennem runde 2 og 3 sætte farten op, så det kun er de aller sejeste, der følger ham i mål
- ◆ Ingen tidtagning og ingen vinder - vi kører for motionens skyld.
- ◆ Man vælger selv, om man kører 1, 2 eller 3 omgange. Husk bare at krydse dig ud, når du er færdig
- ◆ Sponsorgevinster fra Vestergades cykler i Varde, Sydvestjyske museer og Collabo
- ◆ Energibarer i pausen fra Mikes cykelværksted i Bramming
- ◆ Sponsor: Bygma Esbjerg og Hejbøls Papir & Kontorartikler

Program for MTB-træning søndag 26. maj

- 10.45: gode råd til begyndere fra en ekspert
- 11.00: start med fælles opvarmningsrunde
- 11.50: pust ud og lodtrækning om sponsorgevinster
- 12.00: fællesstart efter krigerhøvdingen
- 14.30: vi kører ud for at finde sidste mand :)

Praktiske informationer:

Tilmelding og betaling via www.grimstrup-online.dk

Pris: 35 kr. - dog 50 kr. ved tilmelding på dagen

Mulighed for bad bagefter, ligesom du kan købe frokost i teltet.

Kørsel er på eget ansvar, men vi har en samarit med, hvis uheldet er ude. Hjelm er påbudt, og beskyttelsesbriller anbefalet. Træningen er for voksne, så deltagere skal min. være 14 år.

Som altid gælder de almindelige færdselsregler i skolen - husk at tage hensyn til hinanden og eventuelle andre gæster i skoven. Husk også at vi kører i privat skov, så hold dig til ruten og tag affald med hjem.

Spørgsmål til træningen kan stilles til Jens Josephsen 29245165 eller jejo6818@gmail.com