

Suomen Ladun

MAASTOPYÖRÄILYN ALKEISOHJAAJAKURSSI 19.-20.10.2019

Koulutus on tarkoitettu Suomen Ladun yhdistyksissä toimiville ja toimimaan aikoville ohjaajille. Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Suomen Latu ja Suomen Pyöräilynohjaajat ry.

Paikka: Nikkarilan yhteisö, piha-alue ja välittömässä läheisyydessä oleva maastopyöräilyreitistö (Vedenjakajareitistö)

Osoite: Metsäopistontie 100, 76100 Pieksämäki

OHJELMA (Alustava, muutokset mahdollisia)

Lauantai

11.00	Saapuminen ja majoittuminen	
12.00	Kurssin avaus	Nikkarila
12.30–14	Maastopyöräilyn ohjaaminen	Teoria
14–14.45	Ruokailu	Nikkarila
15–16.30	Välineistö, ryhmässä ajaminen, ohjaaminen	Maasto
16.30–17	Tauko	
17–19.30	Ohjausharjoitukset	Maasto
19.30–20	Päivän purku ja päätös	Nikkarila
20 ->	Rantasauna käytössä	

Tarvittava pyörän pesu ja huolto seuraavaan päivää varten. Pesuletku löytyy kurssikeskuksesta, muut pesuvälineet pakattava matkaan oman harkinnan mukaan.

Sunnuntai

8–8.45	Aamupala	Nikkarila
9-10.30	Pyörän perushuolto	Ulkona
10.30–12	Ajaminen, ajotekniikat, ohjausharjoitukset	Maasto
12–12:45	Lounas	Nikkarila
13–16	Ohjausharjoitukset, ohjaustaidot	Maasto
16–17	Päivän purku ja kurssin lopetus, kahvit	Nikkarila

Tarvittava varustus

- oma maastopyörä ja kypärä
- omaan pyörään soveltuva varasisäkumi ja huoltotarvikkeita
- pikkureppu, johon mahtuu välttämättömät varusteet maastoon lähdettäessä (sadetakki, sisäkumi, työkalu, pientä evästä ym.)
- maastoajoon soveltuvat ja olosuhteiden mukaiset pyöräilyvaatteet, esim. lämpimät pyöräilykengät, vähintään vettä hylkivät housut, takki ja käsineet sekä lämmin taukotakki

- valot pyörään ja/tai kypärään (hämärän ja pimeän aikaan)
- eväsnäposteltavaa varaeväiksi maastopätkille
- juomapullo tai juomapussi
- muistiinpanovälineet
- puhelin, tallenna ohjaajien numerot kurssin alussa

Voit ottaa myös pyörän lukon mukaan taukojen aikaista lukitsemista ja yösäilytystä varten. Kurssipaikka on rauhallinen alue luonnon helmassa.

Huomioithan, että ulko-osiot pidetään ulkona kelistä riippumatta ja välillä seisotaan paikoillaan (mm. "pyörän huolto" sunnuntaiaamuna).

Kaikki osallistujat pääsevät harjoittelemaan maastopyöräilyn ohjaamista kurssin aikana. Suosittelemme tutustumaan alan kirjallisuuteen ja vaikkapa Youtube julkaisuihin erityisesti ajotekniikoihin ja pyörän huoltoon liittyen.

Majoitus ja ruokailu

Kurssin osallistujilla on mahdollisuus yöpyä edullisesti Nikkarilassa. Tarjolla on kahden hlön huoneita noin 16 kpl, hinta 30 €/yö/hlö. Hinta ei sisällä liinavaatteita. Suihku, wc ja keittiö käytävällä.

Kurssilaisille on tarjolla monipuolinen ruokapaketti (la: päivällinen, su: aamiainen, lounas ja lähtökahvit). Hinta 30 € / hlö.

Majoitus ja ruoka varataan ja maksetaan kurssille ilmoittautumisen yhteydessä. Kohtuullisen matkan päästä löytyy muitakin majoitusvaihtoehtoja, mutta tiiviistä kurssiaikataulusta johtuen majoittumista Nikkarilassa suositellaan. Kurssikeskuksen alueella voi halutessaan myös telттаilla.

Asuntolassa on yhteiskeittiö, jossa voi valmistaa iltapalaa ja aamiaista. Huomio yhteiskeittiön rajalliset tilat ja välineistö. Sunnuntain aamiainen kuuluu ruokapaketin hintaan.

Ilmoitathan mahdolliset ruoka-ainerajoitukset ilmoittautumisen yhteydessä.

Kysymykset majoitukseen liittyen:

Esko Sinkkonen
Puh. 045 660 1553
nikkarila.majoitus@mattijaliisakoti.com

Kouluttaja

Kurssin vastuukouluttajana toimii Suomen Pyöräilynohjaajien kokenut kouluttaja Kaisa Härkönen.