



## SNURFOVA KOLESARSKA ŠOLA

Poganjanje gorskega kolesa po hribih in gozdovih je eden boljših načinov za druženje s prijatelji, sproščanje v naravi in skrb za zdravo telo.

Da bodo vzponi, spusti in vožnja po razgibanem hribovitem terenu varnejši in zabavnejši se bomo v kolesarski šoli v teoriji in predvsem v praksi posvetili opremi gorskega kolesarja, načrtovanju ture, vzdrževanju kolesa in popravilom na terenu, predvsem pa osnovam tehnike vožnje kolesa, s katero želimo povečati varnost in užitek na kolesu in zmanjšati strah. Ob vsem pa ne bomo pozabili na teme kot so varovanje in ohranjanje naravnega okolja ter spoštovanja drugih skupin uporabnikov naravnega prostora.

**Program** obsega pet triurnih druženj, na katerih bomo skupaj nabrali osnovna znanja za varno in nasmejjano gorsko kolesarjenje.

### Predavanja in delavnice:

- Spoznavno predavanje o gorskem kolesarstvu, osnovni opremi, pripravi na ture, pregled in nastavitve koles in opreme.
- Delavnica osnovnih tehnik na ravni podlagi.
- Delavnica vožnje po elementih urejenih gorskokolesarskih parkov.
- Delavnica naprednih tehnik in nadzorovanja hitrosti na naravnih poteh.
- Vodena tura in utrjevanje naučenega v praksi.

### Za koga:

Šola je namenjena predvsem začetnikom, pa tudi vsem ostalim, ki želijo nadgraditi svoje znanje.

### Kje:

Predavanja in delavnice se bodo odvijale v Bike parku Ljubljana v Podutiku. Na turo se bomo odpravili na Golovec Trails. Razpored udeleženci prejmejo ob potrditvi prijave. Navedeni termini se lahko spremenijo, glede na vremensko napoved in razmere.

### Kdaj:

Uvodno predavanje in delavnice bodo vsak torek in četrtek od 4.6.2024 do 13.6.2024 od 17.00 do 20.00 ure, zaključna vodena tura bo v torek 18.6.2024 ob 17.00 uri.

**Trajanje:** 15 ur

### Pogoji za udeležbo:

- starost vsaj 18 let
- tehnično brezhibno gorsko kolo s širokimi in profiliranimi gumami za vožnjo po terenu in z vsaj prednjim vzmetenjem
- zaščitna oprema: obvezna uporaba čelade in kolesarskih rokavic, priporočena uporaba kolenčnikov in komolčnikov

**Prijava:** <https://forms.gle/sLqRejjMGHqtuDym6>

S prijavo potrjujete, da izpolnujete zdravstvene, fizične in tehnične pogoje za varno sodelovanje. Udeleženec vozi na lastno odgovornost in je dolžan upoštevati navodila vodje.

### Število mest je omejeno.

Šolo vodijo strokovno usposobljeni delavci v športu za gorsko kolesarstvo in bmx.

Kolesarska šola bo za udeležence brezplačna, saj program sofinancira Mestna občina Ljubljana.

**Organizator:** Športno društvo Supersnurf



**Sofinancira**

Mestna občina  
Ljubljana

