

Kompendium

Adventure Race for Begyndere

GUF 19.-21. april 2013

Instruktør:

Michael Huus

michael@fdf.dk

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
Forord	3
Introduktion til Adventure Race	4
Hvad er et Adventure Race?	4
Hvorfor?	4
Holdinddeling	4
Discipliner	4
Regler	5
Længde	5
Planlægning	6
Formål.....	6
Længde	6
Budget	6
Din opgave	7
Udstyr	7
Netværk	8
Sikkerhed	8
Point system	8
Færdige races	9
Den korte	9
Den mellemlange.....	11
Den lange.....	13
MTB intro.....	16

Forord

Dette kompendium er tiltænkt kursister der har deltaget på FDF GUF kursus 19.-21. april 2013. Kompendiet er ment som et opslagsværk og supplement til den teori og ikke mindst praksis der er gennemgået på kurset.

Brug kompendiet når du skal planlægge et Adventure Race hjemme i kredsen, så vil du kunne undgå mange af de ting man normalt glemmer under planlægningen.

Bagerst i kompendiet finder du også et par færdige løb, hvor du (næste) kun skal lave en passende rute der passer til dit nærmiljø.

Har du spørgsmål til kompendiet eller til det Adventure Race du er ved at planlægge, så er du velkommen til at kontakte mig.

- *Michael Huus*

michael@fdf.dk

Introduktion til Adventure Race

Hvad er et Adventure Race?

Begrebet Adventure Race dækker over en udfordring, hvor to eller flere fysiske aktiviteter kombineres med orientering.

I hold skal deltagerne igennem udfordringerne og checkpoints (CP). Navigationen foregår normalt kun via kort og kompas.

Formålet er at komme igennem ruten og udfordringerne på kortest tid. Nogle udfordringer skal bare forceres, mens andre kan give afslag i den samlede løbstid. Løb afholdes normalt med forskudt start, fx 5min mellem hvert hold.

Et Adventure Race kan vare alt fra 2 timer til 11 dage eller mere.

Man anser genren Adventure Race for at være "opfundet" med et 2 dages løb afholdt i 1968. Mange deltagere i Adventure Races er tidligere maraton og triatlon løbere, men der findes også i nyere tid mange løb for alle andre der ikke har dyrket ekstrem sport.

Hvorfor?

Der er mange argumenter for hvorfor Adventure Race er blevet mere og mere populært. Ud over selve udfordringen ved løbet, så ligger der ofte meget træning forud for. I modsætning til fx træning til maraton, så er der ved Adventure Race tale om mange forskellige træningsformer, hvilket er langt bedre for kroppen og også oftere mere motiverende.

Ser man på relationen til FDF og generel dannelse, så er Adventure Race et rigtigt godt værktøj til Team Building, da det i høj grad kræver kommunikation, samarbejde og empati.

Holdinddeling

Ved mange arrangerede Races er der krav til hvordan holdene skal sammensættes. Som oftest skal der være et bestemt antal deltagere på hvert hold, og nogle gange er der krav om køns- og aldersfordeling.

Fælles er altid at holdene er selvvalgte, og til de større løb er det normalt at holdet har trænet i god tid op til. Der findes også hold der lever af sponsorater.

Discipliner

Kun fantasien sætter grænser for hvilke discipliner der kan kombineres. Af almindelige aktiviteter kan nævnes:

- Sejlads (kajak, kano, sejlbåd, tømmerflåde)
- MTB (Mountainbike)
- Rebopgaver (klatrevæg, træklating, ascending/rappelling, osv.)
- Tænke/huske opgaver
- Inliners/rulleskøjter
- Ski/rulleski
- Bueskydning

- Terrænløb
- Svømning

- alt sammen kombineret med orientering.

Til de helt store løb er der bl.a. også set følgende:

- Paraglidning
- Bjergbestigning
- Dykning
- Kamelridning

- det er altid arrangørenes mål at finde på uventede, kreative, sjove og ikke mindst udfordrende aktiviteter.

Regler

Hvert race har sine egne regler, som altid forklares under en indledende briefing og/eller bliver udleveret til deltagerne på skrift.

Dog er der stort set altid følgende regler, som er gældende ved de store races:

- Ingen motoriseret fremdrift
- Ingen GPS
- Holdet skal hele tiden være samlet indenfor 50m afstand
- Ingen hjælp udefra – andre hold må dog gerne hjælpe
- Holdet skal selv transportere grej, forplejning, evt. overnatning og reservedele.

Andre regler kan også være et direkte forbud mod mobiltelefoner, medbragte kort, osv..

Længde

Længden på et Adventure Race kan variere meget – også for de deltagende hold. Ud over den forskudte start, vil der normalt være spredning undervejs i løbet mellem holdene. Det er ikke unormalt at et løb med en vindertid på 2 timer stadig har hold på vej mod mål efter 4 timer.

Generelt kan længden på et løb kategoriseres således:

- Sprint – varer 2-6 timer
- 12-timers – kan vare fra 6 til 12 timer
- 24-timers – varer normalt fra 18-30 timer
- Flerdages – som navnet antyder, strækker denne sig typisk over 36-48 timer
- Ekspedition – alt over tre dage, nogle 11 dage eller længere!

Ved 24-timers, Flerdages og Ekspedition er det ikke helt unormalt at det dystende hold har et support-crew med, til at transportere grej og forplejning – hvis reglerne altså tillader dette!

Man skal passe meget på med at lave lange løb, hvis man ikke har ressourcerne til det. Jo længere et løb er sat til at vare, jo større udfordring forventes der også fra deltagerne.

Planlægning

Formål

Inden du begynder at planlægge et Adventure Race hjemme i kredsen, er det vigtigt at du finder ud af hvad formålet er med løbet. Er formålet udelukkende at skabe sammenhold, eller er det en flok energiladte Seniorer der skal have det vildeste løb, og allerede er godt sammentømret?

Når formålet er klarlagt, kan du begynde at tænke over holdinddelingen. Hvis det er Team Building der er hovedformålet, så kan du godt bestemme holdenes sammensætning. Hvis det er for at udfordre grænserne hos deltagerne, og de skal give den max gas, så er det en god idé at lade dem bestemme holdene selv.

Hvis de selv må bestemme holdene, så er det en god idé at tage en indledende snak om forventningsafstemning:

- Hvem regner med at kunne løbe hele vejen?
- Nogen der har prøvet det før?
- Nogen der er skadet?
- Hvad ønsker deltagerne selv at få ud af det?

Med udgangspunkt i ovenstående diskussionsoplæg, bør Væbnere og Seniorer være i stand til at danne holdbare gruppesammensætninger, evt. under din kyndige vejledning.

Længde

Som udgangspunkt er et Adventure Race aldrig under 2 timer for vinderholdet. Husk på at det sidste hold måske først er i mål 1-2 timer senere! Adventure Races er derfor ikke velegnet til de ugentlige møder, men perfekte til weekender og lignende. Husk at have forplejninger, varme og ventetidsaktiviteter klar til de hold der kommer tidligt i mål.

Det første race du selv er med til at planlægge, bør ikke strække sig over mere end 2-4 timer. Der er meget at holde styr på, men det er absolut ingen uoverskuelig opgave. Med tiden vil lysten og evnerne vokse til at kunne planlægge langt større og længere løb.

Længden hænger normalt også sammen med budgettet, da et længere løb kræver flere aktiviteter.

Budget

Da Adventure Race er en sport der kræver mange discipliner, er det normalt også forbundet med nogle omkostninger.

Man kan dog også lave løb der er billige, eller måske ligefrem næsten er gratis. Ved at bruge sit eksisterende netværk kan man ofte låne grej, og måske instruktører til at varetage nogle af opgaverne. I dag kender næsten alle kredse en FDF'er eller to der er klatreinstruktører, og som kan forestå en klatreopgave. Det samme med kano og kajak. Mountainbikes kan ofte lånes af kommunens grejbank eller ungdomsskolen. Hør lige blandt deltagerne hvor mange der selv har én – mange har.

Når du skal ud og finde fx en klatreinstruktør, så skal du sørge for at sælge det ordentligt. Du skal fx ikke spørge:

"Hej, jeg er ved at planlægge et Adventure Race – kunne du ikke tænke dig at hjælpe?"

Ovenstående virker meget uoverkommeligt, og det lyder som om man vil have dem til at planlægge hele løbet. Spørg i stedet for på følgende måde:

"Hej, jeg har planlagt et Adventure Race – kunne du ikke tænke dig at stå for klatreopgaven?"

Spørger du på ovenstående måde, så viser du at der er styr på løbet, og klatreinstruktøren kun skal gøre det du egentligt beder om.

Som hovedregel skal man inden man indbyder til et løb, have rigtigt godt styr på alle disciplinerne. Det bliver hurtigt dyrt hvis man ikke lige kunne låne de 20 mountainbikes af Ungdomsskolen man havde regnet med, eller kajak klubben selv lige skulle bruge kajakkerne den weekend.

Det er helt normalt med deltagerbetaling til Races. Jeg mener ikke du skal være bleg for at sætte en rimelig deltagerpris på et løb hjemme i kredsen hvis det er det der skal til for at gøre det fedt. Men hvis du gør – så forpligter det også!

Det er ret normalt at man kan få mindre sponsorer med på idéen også. Måske den lokale købmand gerne vil sponsorere en gang kiks og kakao? Eller sportsforretningen sponsorerer nogle gevinster.

Din opgave

Din fornemste opgave under et Adventure Race, er at lave så lidt som overhovedet muligt. Forstået på den måde, at når løbet først kører så er det vigtigt at dine instruktører altid kan få fat på dig.

Jeg vil anbefale at du selv besætter posten som løbsafvikler, og befinder dig i start/mål området. På den måde skal du holde styr på start- og sluttider, men ellers er du rimeligt til disposition på mobil – både overfor deltagere men også instruktørerne.

Det betyder også at til hver opgave, udfordring eller forhindring du vil udsætte deltagerne for, skal du have en kompetent instruktør til at varetage opgaven. Det lyder voldsomt, men det er forbavsende let at arrangere et løb, når du kan uddelegere de enkelte opgaver til fx sejladsinstruktøren, klatreinstruktøren osv.

Kort sagt, skal du altså have overblikket og sørge for at koordinere.

Udstyr

Det er normalt at man selv har en MTB med når man er tilmeldt et Adventure Race. For det meste kan løbs arrangørerne sørge for en leje cykel, men de ikke altid optimale at køre på.

Man har normalt også en lille rygsæk med, og hvad løbs arrangøreren ellers anbefaler (anbefaling=must have!).

Alt andet udstyr er normalt noget løbsarrangøren stiller med. Det kan hurtigt blive til meget udstyr, og derfor er det også vigtigt at begrænse sig, uden at det nødvendigvis går ud over kvaliteten af løbet. Én af måderne er fx ved at bruge det lokale netværk.

Netværk

Under planlægningen bør du tænke over de muligheder det lokale foreningsliv måske kan bidrage med. Rigtigt mange klubber vil gerne være behjælpelige med udstyr, og måske endda instruktører. Du kan også overveje at invitere fx kajakklubbens medlemmer med til Adventure Racet?

Nogle af de personer, lokale foreninger og klubber du kan prøve at tage kontakt til er:

- Klatreinstruktører i kredsen/landsdelen
- Lokal klatrehal
- Ungdomsskole
- Kajak klub
- MTB klub
- Orienterings klub
- Svømmehal
- Skytteklub

Ved at bruge de eksisterende muligheder kan deltagerprisen holdes fornuftigt nede.

Sikkerhed

Sikkerheden i forbindelse med dit løb kommer naturligvis i første række. Klatreopgaver (aktiviteter over 200cm højde) må kun varetages af klatreinstruktører.

Ved aktiviteter på vand bør du overveje om der skal være en livredder til stede.

Sørg for at få både klatre og svømmetilladelse af forældrene ved tilmelding til løbet.

Point system

De fleste løb benytter sig af et pointsystem der tager udgangspunkt i løbstiden. Når holdet forlader startstregen, startes tiden. Tiden stoppes først når målstregen krydses igen. Der tages *ikke* tid med et stopur, men starttiden noteres sammen med sluttiden, og differencen udregnes. Bemærk at "starturet" og "slutturet" ikke behøver at være det samme, bare det er det samme ur der måler hhv. start og sluttider for alle hold.

Bueskydning kan fx give "minusminutter", hvis man rammer plet. Og da målet er den korteste løbstid er minusminutter en god ting. Se eksempler på pointsystem anvendt i praksis på de følgende sider.

Færdige races

Den korte

Hurtigste hold forventes i mål efter 2 timer, langsomste 4 timer efter start.

Hvert hold får udleveret 1 kort med MTB posterne indtegnet. Alle andre poster oplyses til dem undervejs.

Gennemføres en udfordring ikke, er holdet diskvalificeret. Videre deltagelse kan dog tillades.

Tiden starter når holdet forlader start strengen, og stopper når de når mål. Holdene starter med 5 minutters mellemrum. Skulle der opstå ventetid (grundet mangel på kapacitet ved posterne) er det vigtigt at der af instruktørerne noteres en ventetid, som trækkes fra den endelige stilling.

Discipliner:

--- Tiden startes ---

MTB (o-løb) - 10km

Opsæt 10 klippeposter på en 10km rundstrækning. Hvert hold skal finde klippeposterne og klippe i deres hulkort (for kontrol). Posterne er indtegnet på holdenes kort på forhånd (dog ikke ruten).

Terrænløb – 1,5km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 1,5km væk.

Svømme eller sejlopgave

Hvis faciliteterne er til det, kan man lave en post ude i vandet som hele holdet skal nå ud til. Alternativt kan man lave en sejlopgave. Posten bør tage 15min for det hurtigste hold.

Terrænløb – 1,5km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 1,5km væk (evt. ved Start/stop).

Tænke/huske opgave

Hvert hold får udleveret en pose med 5 stykker reb. Posen med reb må ikke fjernes fra det sted hvor det udleveres (fx ved bakkens bund). På en bakketop placeres 5 knob, som deltagerne skal kopiere – uden brug af hjælpemidler/snyd = de skal altså huske knobet på toppen og løbe ned og reproducere det ved bunden. Hvert korrekt knob trækker 5 minutter fra løbstiden

Terrænløb – 0,5km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 0,5km væk.

Bueskydning

5 pile udleveres til hver deltager på holdet. For hver pil der rammer "plet" (du definerer) trækkes 1 minut fra løbstiden. Engelsk langbue er optimalt, men kan det ikke skaffes kan "legetøjsbuer" eller kast med bolde også bruges.

Terrænløb – 0,5km

Holdet skal nu tilbage over målstregen

--- Tiden stoppes ---

Mælkekassestabling (klatrepost)

Denne post er den sidste, da der ellers hurtigt kan dannes kø. TIDEN ER PÅ NUVÆRENDE TIDSPUNKT STOPPET. Holdet får 20 mælkekasser og skal nu lave den højeste stabel på 2 minutter. Kræver en klatreinstruktør til at sikre. Hver kasse trækker 1 minut fra løbstiden.

Eksempel på point-ark:

(Hold 4 vinder)

	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Hold 5
Starttid	12:00	12:05	12:10	12:15	12:20
Sluttid	13:48	13:55	14:06	13:58	14:15
Realtid	1:48	1:50	1:54	1:43	1:55
Tænke/huske	-10	-10	-15	-15	-20
Bueskydning	-6	-0	-4	-8	-2
Mælkekassestabling	-12	-13	-12	-10	-14
Ventetid	0	-1	-14	0	-1
Placeringstid	1:20	1:31	1:19	1:10	1:18

Mandskab:

Person 1: Tidtagning ved start/stop, udlevering af MTB, Opsyn med Tænke/huske (passer sig selv), Bueskydning.

Person 2: Svømme/sejlopgave, Klatreposten

Den mellemlange

Hurtigste hold forventes i mål efter 4 timer, langsomste 6 timer efter start.

Hvert hold får udleveret 1 kort med MTB posterne indtegnet. Alle andre poster oplyses til dem undervejs.

Gennemføres en udfordring ikke, er holdet diskvalificeret. Videre deltagelse kan dog tillades.

Tiden starter når holdet forlader start strengen, og stopper når de når mål. Holdene starter med 5 minutters mellemrum. Skulle der opstå ventetid (grundet mangel på kapacitet ved posterne) er det vigtigt at der af instruktørerne noteres en ventetid, som trækkes fra den endelige stilling.

Discipliner:

--- Tiden startes ---

MTB (o-løb) - 10km

Opsæt 10 klippeposter på en 10km rundstrækning. Hvert hold skal finde klippeposterne og klippe i deres hulkort (for kontrol). Posterne er indtegnet på holdenes kort på forhånd (dog ikke ruten).

Terrænløb – 3km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 3km væk.

Svømme eller sejlopgave

Alle deltagerne på holdet skal svømme 300m langs kanten med svømmeveste. Alternativt kan man lave en sejlopgave. Posten bør tage 25min for det hurtigste hold.

Terrænløb – 3km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 3km væk (evt. ved Start/stop).

Tænke/huske opgave

Hvert hold får udleveret en pose med ca. 20 løse legoklodser. Posen må ikke flyttes fra udleveringsstedet. 3-400m væk står en samlet abstrakt model – gerne på en bakketop. Holdet skal nu uden snyd (råb, tegning m.m.) reproducere modellen og aflevere den. Ved korrekt sammensætning trækkes 25 minutter fra løbstiden

Rulleskøjte løb – 5km

Holdet har medbragt rulleskøjter som en 5km asfalt strækning nu tilbagelægges med.

Bueskydning

5 pile udleveres til hver deltager på holdet. For hver pil der rammer ”plet” (du definerer) trækkes 1 minut fra løbstiden. Engelsk langbue er optimalt, men kan det ikke skaffes kan ”legetøjsbuer” eller kast med bolde også bruges.

Terrænløb – 1km

Holdet skal nu tilbage over målstregen

--- Tiden stoppes ---

Træklatring (klatrepost)

Denne post er den sidste, da der ellers hurtigt kan dannes kø. TIDEN ER PÅ NUVÆRENDE TIDSPUNKT STOPPET. Hver deltager på holdet skal klatre til tops i et mindre træ (4-6m er rigeligt). Hver deltager får maksimalt 5 minutter til opgaven. Kræver en klatreinstruktør til at sikre. Hver deltager til tops trækker 5 minutter fra løbstiden.

Eksempel på point-ark:

(Hold 3 vinder)

	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Hold 5
Starttid	12:00	12:05	12:10	12:15	12:20
Sluttid	15:48	15:55	16:06	15:58	16:15
Realtid	3:48	3:50	3:54	3:43	3:55
Tænke/huske	0	0	-25	0	-25
Bueskydning	-8	-10	-16	0	-2
Klatreopgave	-10	-10	-15	-5	-10
Ventetid	-13	-4	0	0	-11
Placeringstid	3:17	3:26	2:58	3:38	3:07

Mandskab:

Person 1: Tidtagning ved start/stop, udlevering af MTB, Opsyn med Tænke/huske (passer sig selv), Bueskydning.

Person 2: Svømme/sejlopgave, Klatreposten

Person 3: Opsyn med rulleskøjteløb (kan spares væk med klippeposter).

Den lange

Strækker sig over 2 dage, og kan sammensættes således at der ikke er ret lang tid mellem holdene på 2. dagen.

Hvert hold får udleveret 1 kort med MTB posterne indtegnet. Alle andre poster oplyses til dem undervejs.

Gennemføres en udfordring ikke, er holdet diskvalificeret. Videre deltagelse kan dog tillades.

Tiden starter når holdet forlader start strengen, og stopper når de når mål. Holdene starter med 5 minutters mellemrum. Skulle der opstå ventetid (grundet mangel på kapacitet ved posterne) er det vigtigt at der af instruktørerne noteres en ventetid, som trækkes fra den endelige stilling.

Hvert hold får også udleveret en kuvert med 5 forskellige større opgaver. Fx en kryds og tværs, en svær sudoku, folkeskolens afgangsprøve i matematik, en nodelinje – hvilken sang er det, osv. Hver korrekt løst opgave, trækker ved målstregen 15 minutter fra løbstiden.

Deltagerne skal selv medbringe alt deres forplejning og overnatningsgrej, tøj m.m.. Der vil være drikkevandsposter undervejs.

Discipliner:

--- Tiden startes ---

MTB (o-løb) - 20km

Opsæt 10 klippeposter på en 10km rundstrækning. Hvert hold skal finde klippeposterne og klippe i deres hulkort (for kontrol). Posterne er indtegnet på holdenes kort på forhånd (dog ikke ruten).

Terrænløb – 5km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 5km væk.

Sejlopgave

Hvert hold skal af udleverede materialer bygge en tømmerflåde, der kan transportere hele holdet og oppakning mindst 500m. Pagajer og svømmeveste udleveres.

Terrænløb – 5km

Holdet skal nu på gåben til næste post som er ca. 3km væk (evt. ved Start/stop).

Tænke/huske opgave

Hvert hold får udleveret en æske med 52 spillekort og en plade med 52 søm – som ikke må flyttes. 3-400m væk, gerne på en bakketop står en plade med 52 spillekort, opsat i tilfældig rækkefølge. Deltagerne skal nu reproducere denne plade med deres egne kort på den udleverede plade. Der må ikke råbes mellem pladerne eller tages noter eller billeder. Hvert korrekt placeret kort trækker 1 minut fra løbstiden.

Rulleskøjte løb – 10km

Holdet har medbragt rulleskøjter som en 10km asfalt strækning nu tilbagelægges med.

--- Tiden stoppes ---

Svømmeopgave

Holdet skal hente diverse effekter på bunden – gerne i en svømmehal (de trænger til et bad nu). Der trækkes 50 point fra løbstiden ved korrekt udført opgave

Overnatning

Af udleverede materialer bygges nu en klassisk bivuak. Pæneste bivuak belønnes med 25 point, som trækkes fra løbstiden. Værste bivuak straffes med 15 point som lægges til løbstiden.

--- Tiden startes ---

MTB forhindringsbane

Bomme, kegler, mudderhuller, ramper og andet godt udgør en forhindringsbane, som hele holdet skal igennem for at kunne fortsætte.

MTB distance – 10km

10km til næste post ved vandet

Sejlads – 5km

10km i kano eller kajak

Bueskydning

5 pile udleveres til hver deltager på holdet. For hver pil der rammer ”plet” (du definerer) trækkes 1 minut fra løbstiden. Engelsk langbue er optimalt, men kan det ikke skaffes kan ”legetøjsbuer” eller kast med bolde også bruges.

Terrænløb – 5km

Holdet skal nu over målstregen

--- Tiden stoppes ---

Træklatring (klatrepost)

Denne post er den sidste, da der ellers hurtigt kan dannes kø. TIDEN ER PÅ NUVÆRENDE TIDSPUNKT STOPPET. Hver deltager på holdet skal klatre til tops i et større træ. Lad de andre deltagere på holdet sikre, under opsyn af klatreinstruktøren. Hver deltager får maksimalt 5 minutter til opgaven. Kræver en klatreinstruktør til at stå for sikkerheden. Hver deltager til tops trækker 5 minutter fra løbstiden.

Eksempel på point-ark:

(Hold 2 vinder)

	Hold 1	Hold 2	Hold 3	Hold 4	Hold 5
Starttid dag 1	12:00	12:05	12:10	12:15	12:20
Sluttid dag 1	18:48	18:55	20:06	18:58	19:15
Realtid	6:48	6:50	7:54	6:43	6:55
Starttid dag 2	06:00	06:05	06:10	06:15	06:25
Sluttid dag 2	10:45	10:38	11:30	10:42	10:55
Realtid	4:45	4:33	5:20	4:27	4:30
Total Realtid	11:33	11:23	14:14	11:23	11:25
Tænke/huske	-42	-52	-30	-41	-16
Svømmeopgave	-50	-50	-50	-50	-50
Overnatning	0	-25	0	0	+15
Bueskydning	-8	-10	-16	0	-2
Klatreopgave	-10	-10	-15	-5	-10
Ventetid	-13	-4	0	0	-11
Placeringstid	9:30	8:52	12:23	9:47	10:11

Mandskab:

Da dette løb strækker sig over længere tid, og lokalforholdene har meget at sige, er det svært at give et præcist antal, men et godt bud vil være 4-6 instruktører.

MTB intro

Hvis dine deltagere ikke alle har erfaring med at køre på en mountainbike, så kan det være en god ide at give dem en intro først. Dette kunne eventuelt være på et møde umiddelbart inden løbet (hvis man har adgang til cyklerne dér), eller lige inden Adventure Racet.

Start med at udlevere cykler til deltagerne. De største cykler til de største deltagere, osv. Da det er udlejningscykler kan du ikke forvente at kunne give den "perfekte" størrelse cykel til alle.

Indstil sadlen

Sadlen indstilles individuelt efter deltagerens hofteben. Når deltageren sidder i sadlen med strakt ben i pedalen, skal benet være næsten strakt.

Fortæl om cyklen

En MTB har ikke brems på pedalerne, men derimod 2 håndbremsen.

Man skal træde i pedalerne når man skifter gear.

Venstre side kontrollerer forskifteren, og har deltagerne store problemer med gearskifte, kan denne blot blive stående på "2" (den går fra 1-3), hvorefter deltageren kun skal koncentrere sig om bagskifteren i højre side, som normalt går fra 1-8.

Tilvænningsøvelser

Vis øvelserne før deltagerne skal udføre dem!

På et åbent område cykler deltagerne rundt mellem hinanden, og udfører følgende øvelser efter din kommando:

High five – så højt som muligt, skift hånd

Low five – så lavt som muligt, under knæhøjde, skift hånd

Stopleg – ligesom stopdans, bare på MTB

Stopkamp – 2 deltagere cykler mod hinanden, stopper helt op – først på jorden har tabt

Slalom – mellem kegler eller lignende. Kortere afstand til slut i slalomen

Armsving – for de seje. Her kan man cykle mod hinanden, gribe fat i den modkørendes arm og lave en cirkel