



**”Vill Du bli en bättre grusförare och drömmer Du om att åka hoj på vackra platser?”**

## **Följa med på MC-kurs!”**

### **För vem?**

Kursen är en grundkurs i teknik-körning uppdelad på två dagar och inriktar sig mot dig som har viss körvana på MC men inte så mycket erfarenhet av gruskörning.

Målet är att bli tryggare i att hantera motorcykeln i lägen som idag uppfattas som utmanande och lite oroande. Kursen kommer att ge dig färdigheter som du har användning för på tex äventyrsresor med MC.

### **Genomförande**

Under kursen kommer vi att blanda teori och praktik.

Fokus kommer att vara på balans- och bromsövningar. Vi kommer att öva på att köra i olika typer av konbanor, köra i spår, löst underlag (sand) och öva på olika sätt att vända motorcykeln.

Övningar genomförs i lägre farter där fokus är på kroppsposition, gas- och kopplingskontroll.

### **MC/Utrustning**

Du genomför kursen på din egen motorcykel av adventure/offroad typ med allround däck (som TKC 80, Heidenau K60, Anakee Wild, etc.)

Man är själv ansvarig för sin motorcykel under dagen och eventuella skador som uppstår. Under balansövningarna finns det risk för att man tappar cykeln, men vår erfarenhet är att det väldigt sällan är något som går sönder på motorcykeln.

Personlig utrustning bör minst bestå av hjälm, (tunna) handskar, ryggskydd och förstärkta MC-stövlar (gärna cross), vattensäck eller vattenflaska som är lätt tillgänglig.





### Tid och plats

Kursen startar på Lördag kl 0900 och avslutas söndag kl1300.

Minimum antal: 6

Maximum antal: 10

Kursplats är gården Båsenberga, Kogölet, som ligger strax utanför Vingåker.

GPS koordinaterna är: 59°03'57.0"N  
15°54'48.7"E

Länk google maps: <https://maps.app.goo.gl/XNty9qfxWNWsJG XK8>

### Kostnad

Kursavgiften är 3 600 kr.

I avgiften ingår utbildning med personligt feedback, fika båda dagarna, lunch och grillning på kvällen dag 1. Betalning sker efter bokad och bekräftad plats dock senast 5 dagar innan kursen.

Eventuella allergier meddelas i samband med anmälan till kursen.

Fakturan skickas efter anmälan är bekräftad.

### Boende

Boende ingår inte i kursavgiften.

Nedan har ni några alternativ till boende i området:

Båsenberga Hotell & Konferens 643 93 Vingåker. Tel: 0151-120 15, ligger alldeles i närheten av gården. Mer info: <https://basenberga.se>

Hjalmargården ligger ca 10 km från gården, mer info om boende: <http://www.hjalmargarden.se/bo/>

### Vår bakgrund

Alla instruktörer är erfaren "grusåkare" som har gått flera kurser både i Sverige och i utomlands (Sami är officiell off-road instruktör hos *Country Trax*).

Våra kunskaper och intresse för teknisk körning med större off-road motorcyklar har lett till att vi vill dela med oss av våra erfarenheter.

Har du frågor om kursen/ upplägget tveka inte att höra av dig!

Välkommen Sami, Lars, Jerker och Chris.

Kontaktinfo bokningar:

Chris Wilthuis / Explore360° - Motorcycle Adventures

Mobil: 0720150570.

Mejl: [chris@explore360.nu](mailto:chris@explore360.nu)

[www.explore360.nu](http://www.explore360.nu)

