



ELLINOR BIRATH

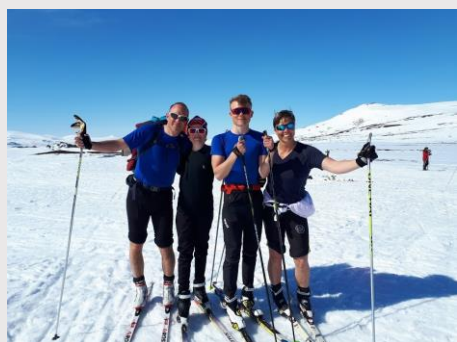


## KONTAKT

TELEFON:  
070 670 68 88 (sms om ej svar)

WEBBPLATS:  
[www.heltahallet.se](http://www.heltahallet.se)

E-POST:  
[ellinor@heltahallet.se](mailto:ellinor@heltahallet.se)



# INSTRUKTÖR MTB

## MÖHIPPA/SVENSEXA/FÖRETAG

---

### Cykla MTB med instruktör

Kom och cykla MTB. Vi lägger upp ett kul och anpassat cykelpass utifrån eran nivå och önsningar. Kanske avsluta med ett roligt tävlingsmoment som någon form av stafett. Priser se nedan eller större grupper kontakta Helt Å Hället för en offert.

Skicka en förfrågan till [ellinor@heltahallet.se](mailto:ellinor@heltahallet.se).

## KOM IGÅNG MED MTB, KURS 5X90 MIN

---

15/4 Ånnaboda kl.18, grundteknik – hantera cykeln  
22/4 Lanna Badgruva kl.18, hinder och kurvor  
29/4 Kvarntorpshögen kl.18, utförs körning och uppförsbackar  
6/5 Betongfabriken Rännesta kl.18, position och spårval  
13/5 Ånnaboda kl.18, pumprack och stig

Vi tränar teknikmoment och kör stig i området. (1000 kr/pers)  
Minst 10 st.

### Om du önskar träning i mindre grupp

#### Teknikträning i MTB (alla priser/person)

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| Privat | 850 kr | 60 min |
| 2 pers | 650 kr | 60 min |
| 3 pers | 600 kr | 75 min |
| 4 pers | 550 kr | 75 min |
| 5 pers | 500 kr | 90 min |
| 6 pers | 500 kr | 2 h    |

Större grupper ta kontakt för offert som t.ex. uppstarter eller möhippa/svensexa.

---