

KNECHTJE



- Drinkbus per renner
- Kegels



- Bevoorraden
- Rijden met bidons
- Evenwicht
- Behendigheid
- Samenwerken
- Probleemoplossend vermogen

Omschrijving

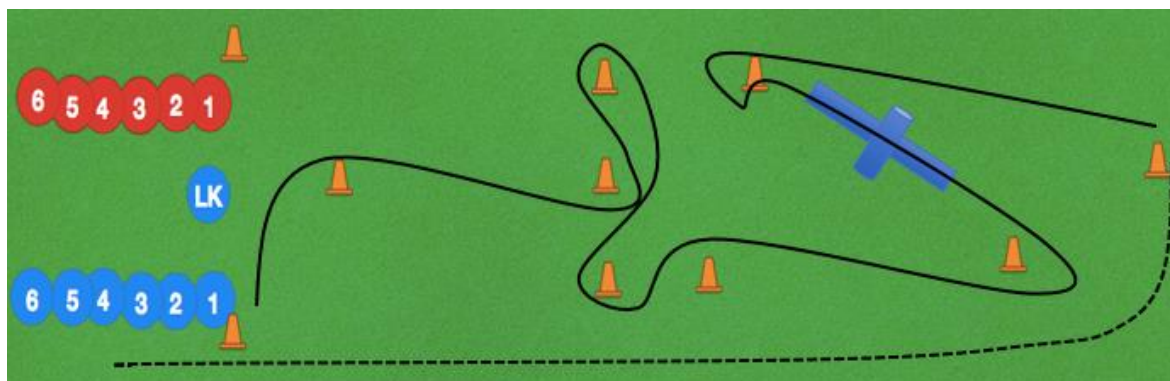
De begeleider (LK) zet een parcours uit met kegels en verkent het parcours ook met de renners in zijn zog. Daarna wordt de groep in kleinere groepjes van 5 à 6 renners verdeeld. Elke groep krijgt evenveel bidons als aantal renners. Groepen die met een renner minder zijn krijgen een extra bidon en 1 van hun renners zal ook 2x moeten rijden. Het doel is dat elke renner 1x het parcours aflegt met alle bidons in zijn bezit. De eerste groep waarvan alle renners 1x het parcours aflegden wint de estafette. Bij het doorgeven van de bidons mag de hele groep helpen.



Drinkbushouders mogen niet gebruikt worden!

Een bidon laten vallen levert 5 seconden straf tijd op.

Opstelling



Makkelijker

- Gebruik drinkbushouders toelaten
- Een makkelijker parcours voorzien

Moeilijker

- Gebruik achterzakken koerstrui niet toegelaten
- Rijden met 1 hand, handen gekruist of 1 been (indien klickschoenen)

Discipline: MTB – Veld – Weg – Trial - BMX

Voorbereiding op onderdeel PROEF: Handsfree + Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)