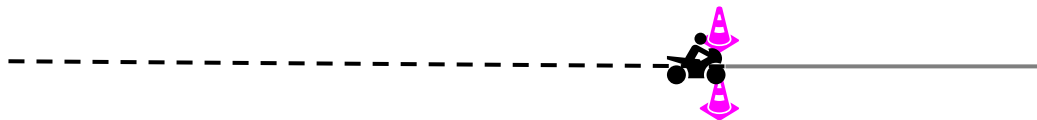


Oppgave 3: Effektiv bremsing



Oppgave:

- Bremsing fra minst 50km/t til stans.
- Bremsingen skal være tilnærmet optimal ut ifra tilgjengelig veggrep.
- Klar til igangsetting umiddelbart etter stans.

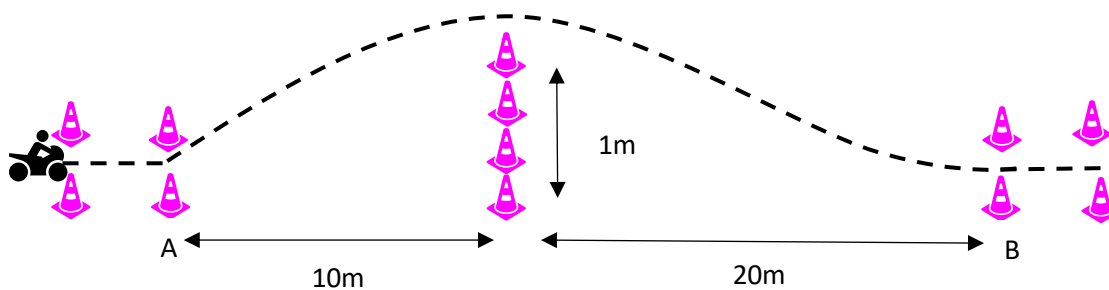
Fokus:

- Bremsetrykk.
- Balanse ved stans.

Tips:

- Klem knærne hardt inntil tanken.
- Denne har mange oppgaver som må huskes på. Krever mengdetrening.

Oppgave 4: Unnastyring



Oppgave:

- Minst 50 km/t.
- Gjennomføres uten bruk av bremseser.
- Fartsreduksjon med brems skal ikke gjøres før port B er passert.

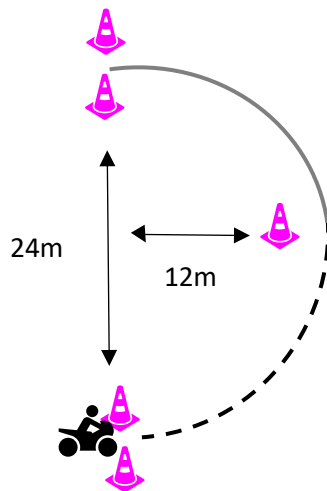
Fokus:

- Myk manøver kun med bruk av styret.

Tips:

- Sitt fremoverlent, myke armer og knær inntil tanken.
- Legg ned sykkelen, sitt i ro med kroppen.

Oppgave 5: Bremsing i sving



Oppgave:

- Kjøres som venstrekurve i 2. eller 3. gir.
- Kjør inn i rett linje inn mot første port i minst 30km/t.
- Jevn eller økende fart inn til bremseområdet.
- Start bremsingen når kjeqlen midt i kurven er passert.
- Brems bestemt til stans innenfor bremseområdet.
- Klar til igangsetting umiddelbart etter stans.

Fokus:

- Følg kurven og stans med god balanse.

Tips:

- Blikket opp og frem når du bremses.
- Unngå å få stive armer mot slutten av bremsingen.
- Brems fast fra start og lett på bremsen på slutten.