

TÄNK PÅ ATT CYKLA SÄKERT

Telefon
0651-76 9192

Vid akut olycka
073-021 69 07



Järvsö Bergscykel Park AB
Vallmovägen 20
827 54 Järvsö

JBP

JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK



SÄKERHETS GUIDE

SKADERISK, CYKLA EFTER FÖRMÅGA!

SLAO:s LILLA GRÖNA

VIKTIGT ATT
VETA OM
LIFTBUREN
CYKLING



SVENSKA
BERGSCYKLINGENS
ORGANISATION

Läs mer: SLAO:s LILLA GRÖNA

Här finns allt "viktigt att veta" om liftburen cykling samlat av branschorganisationen.

Vill du läsa SLAO:s Lilla Gröna finns såklart på plats i både cykeluthyrningen, i vår shop och på vår hemsida:

www.jarvsobergscykelpark.se

CYKLARNA I JBP

Endast cyklar med minst framdämpare och skivbromsar fram och bak är tillåtna i Järvsö Bergscykel Park.



DOWNHILL

Mer dämpning, mer robust och gjorda för att cykla downhill. Rekommenderas inte utanför JBP.
Hyr på JBP - www.jarvsobergscykelpark.se

ENDURO

Cykel som fungerar på gröna och blå leder i JBP, men rekommenderas inte till de tuffare lederna. Enduro-cyklar fungerar bra utanför JBP i skog och mark.



CROSS COUNTRY (MTB / XC)

"Vanliga" MTB-cyklar fungerar ypperligt på lederna byggda av Cykeljärvsö.se - ej för downhill i JBP.
Hyr hos Järvsö MTB - www.jarvsomtmb.se

DIRT / PUMPTRACK

Dirtcyklar fungerar toppen i de två Pump Tracks som finns i Järvsö by - ej för downhill i JBP.
Hyr hos Järvsö MTB - www.jarvsomtmb.se

LEDKARTA

Lederna i Järvsö Bergscykel Park kommer i många olika skepnader - här kan både nybörjaren och proffset ha roligt.

NYBÖRJARE? BOKA INTROKURS!



SVÅRIGHETSGRADER

Anpassa din cykling efter din förmåga - här är riktlinjer för de olika ledmarkeringarna!

LEDFÄRG	PASSAR FÖR	LED
	Nybörjare med grundkondition och lite vana av stigcykling. Enduro- och Downhillcyklar.	Lätt sluttande led med böjande svängar och smalare partier.
	Cyklister med vana från XC-cykling och bra kondition som behärskar alla gröna leder. Enduro- och Downhillcyklar.	Utförsled med vissa tekniska partier, rullbara hopp och tvära kurvor kan förekomma.
	Duktiga cyklister med erfarenhet från downhillcykling som behärskar alla blåa leder. Downhillcykel.	Branta smala leder med inslag av hopp, stenar och utmanande hinder. Ställer krav på fart och luftkontroll.
	Bara avancerade cyklister med mycket bra kunskaper i downhill cykling. Downhill cykel.	Leder med mycket svåra, stökiga partier. Stora hopp, dropp, gaps och stenistor som inte går att undvika. Ställer extrema krav på hopp och luftkontroll.

Här är lederna i svårighetsordning - börja din cykling i de enklaste gröna lederna. Kom ihåg att ledernas beskaffenhet drastiskt kan ändras av väder och vind - och att alltid ta ett åk för att inspektera leden först!

LILL-BABS
Lill-Babs är en nybörjarled för de yngsta cyklisterna!

MONICA GRÖNA GRANNA
Två nybörjarleder för dig som cyklar första gången.

HJULET SPINNER
En introduktion till singeltrack, lätt led på stenhäll.

BÄRBRO
Hoppleden för dig som känner dig hemma på cykeln. Stora rullbara hopp och härliga kurvor.

MALIN
En skön kurvig singeltrack.

HONEY HONEY
En flowig singeltrack med kurvor, rollers och plattahopp.

ÅLSKADE ÄNGEL
En snabb, tight singeltrack med mycket flow.

SPLORR
En snabb, tight singeltrack med mycket flow genom härlig björkskog.

LAT OCH LYCKLIG
En introduktion till singeltrack, medelsvår på stenhäll.

KLAS-GÖRAN
En slingrig avstickare med träden tätt in på leden.

MANOLITO
En led i världsklass, som en pump track bland träden slingrar den sig ned för berget.

TEENIE WEEENIE
Snabb singeltrack som kan kombineras med fler leder.

TILL MINA VÄNNER
Singeltrack med steniga partier, mestadels stenhällar.

EN TUFF BRUD*
Singeltrack med dropp, stenar, rötter och broar.

TWIST TWIST*
Hoppled med hopp, dropp, kurvor och broar.

POP OPP I TOPP
Singeltrack med svåra partier, mestadels stenhällar.

GUMMIBOLL*
Flowig led med hopp, dropp och tekniska delar.

PANG PANG PANG
Singeltrack med branta utmanande partier.

APRIL APRIL & ITZY BITZY*
Singeltrack med branta utmanande partier.

KRISTIN*
Stenhällar, rötter, kurvor, hopp och dropp.

LITE FÖR LITEN*
Stora hopp och dropp.

DROPP ZON*
Träningsområde med tre olika dropp. Kontrollera noga innan.

HOPPLED

***DROPP- & HOPPKUNSKAP KRÄVS - SVARTA LEDER ENDAST FÖR EXPERTER!**

Järvsö Bergscykel Park - cykling för alla

Välkommen till Järvsö Bergscykel Park – ett paradiset för cyklister – här finns lätta leder för nybörjare och leder för experter från hela världen!

Vårt motto är cykling för alla. Vi har designat parken på ett sätt som ska göra det roligt och utmanande för alla som kommer till oss för att cykla downhill. Läs den här guiden och skaffa dig så mycket teoretisk kunskap som möjligt innan du ger dig ut i lederna – vi vill att du ska cykla på ett säkert sätt!

Olyckor kan hända vem som helst och när som helst, speciellt i första åket eller när du börjar bli trött. Det är viktigt att du som cyklist har koll på både din utrustning, lederna och inte minst din egen förmåga för dagen. Vi rekommenderar alltid att du tar några inspektionsår för att värma upp din kropp och se vilka förutsättningar lederna har just den här dagen och att ta paus när du börjar känna dig trött.

Kom ihåg att väder och vind kan radikalt förändra ledernas beskaffenhet och ändras snabbt.

Att cykla lederna flera gånger försiktigt är ett säkert sätt att utveckla din cykling – på så vis kan du höja din förmåga utan att kliva över din tröskel på vad du klarar av.

RÄTT SKYDD KAN VARA SKILLNADEN
MELLAN ATT KUNNA FORTSÄTTA EFTER
ETT FALL ELLER AVBRYTA DAGEN I FÖRTID

03_ BRÖST- & RYGGSKYDD

Håller bröstkorgen, revbenen och ryggraden skyddad mot stenar, grenar och även mot styret om du skulle råka falla över det.



01_ FULL FACE HJÄLM

Hjälmen skyddar det viktigaste på din kropp, nämligen ditt huvud. Den skyddar inte bara vid fall utan även träd och grenar.

02_ GLASÖGON & GOGGLES

Skyddar mot damm, grus, skvätt, insekter och lera. Dom skyddar också ögonen från grenar och andra hinder.

04_ ARMBÅGS-SKYDD

Vid lättare fall är armbågen oftast den del som slår i marken först.

Skyddar mot skär- och skrapår på en av kroppens mest utsatta delar.

05_ KNÄSKYDD

Knän är en utsatt kroppsdel som tar mycket stryk vid fall.

Skyddar mot alla typer av slag utan att påverka cyklandet.

06_ SKOR

Cykelskor är grövre än vanliga skor och har en greppvänlig sula, så att du inte ska halka på pedalerna.

JBP
JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK

SKYLTAR & VARNING

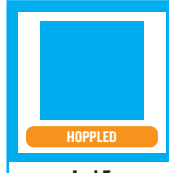
Var mycket uppmärksam på anläggningens skyltar och infotavlor – varningsskyltarna är röda och gula och ledskyltar färgkodade efter svårighetsgrad på leden!



Skylden berättar vilken led du följer och vilken svårighetsgrad den har.



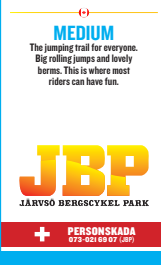
Varning för dropp – det vill säga ett stup som inte går att rulla nedför.



Led 5
BARBRO

MEDIUM
Hoppleden för dig som känner dig hemma på cykeln. Stora rullbara hopp och härliga kurvor. Här trivs de flesta cyklisterna.

MEDIUM
The jumping trail for everyone. Big rolling jumps and lovely berms. This is where most riders can have fun.



Vid varje ledstart finns info om leden med färgkodning. Kom ihåg att inspektera leden först!



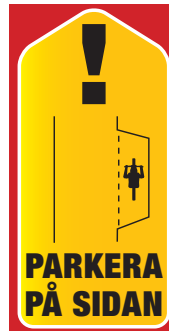
Varning för skaderisk – det är viktigt att alltid cykla efter din förmåga!



Varning för GAP – ett hopp som inte går att rulla över.



Blockera inte leden – stanna inte i dolda svängar eller efter hopp.



Kör försiktigt, sakta ned och parkera på anvisade platser vid omkörning.

REGLER FÖR JBP

Målsman ansvarar alltid för ej myndig persons vistelse i Järvsö Bergscykel Park. Barn under 12 år får ej cykla utan sällskap av myndig.

FULLFACEHJÄLM ÄR OBLIGATORISKT

För att få vistas i anläggningen och komma upp i liften krävs en hjälm som täcker hela ansiktet, en s.k. fullfacehjälm. Vi rekommenderar även att man har ett överkroppsskydd samt knä och armbågs-skydd.

FRAMDÄMPARE & SKIVBROMSAR

Endast cyklar med minst framdämpare och skivbromsar fram och bak är tillåtna.

ALL CYKLING SKER MED EGET ANSVAR

Det är cyklistens egna ansvar att välja led efter kunskapsnivå och anpassa sin åkning efter sin egen åkskicklighet. En person per cykel. Det är inte tillåtet med cykelvagn eller andra hjälpmedel.

PARKEN FÅR EJ BETRÄDAS EFTER STÄNGNING

När liften inte är öppen räknas området som arbetsplats, därför kan det stå fordon i lederna samt personal som arbetar i dessa. Det är då förbjudet att cykla och vistas i anläggningens leder.

DET ÄR CYKLISTENS ANSVAR ATT KÄNNA TILL REGLERNA

Gästen ska vara införstådd med reglerna och villkoren i "Slaos lilla gröna" samt vara införstådd med Järvsö Bergscykel Parks egna regler – var uppmärksam på anläggningens skyltar och infotavlor. Vid brott mot dessa regler har anläggningen rätt att häva avtalet och dra in liftkortet.

RESPEKTERA AVSPÄRRNINGAR OCH FÖRBUSSKYLTAR

Vid brott mot dessa regler har anläggningen rätt att häva avtalet och dra in liftkortet.

ANPASSA FARTEN OCH VISA RESPEKT FÖR ANDRA CYKLISTER/NATUREN

- Vandrare och andra trafikanter är ej tillåtna i lederna. - Personal kan vistas i lederna under öppettiderna, var uppmärksam. - Omkörning av andra cyklister är inte tillåtet. Prata då med dom och be om att få passera när de står stilla. - Var särskilt uppmärksam där leder går ihop eller korsar varandra. - Tänk på att anpassa farten efter väderleken. - Stanna inte där sikten är dålig, så som vid krön, efter kurvor eller i brantare leder. - Skräpa inte ner i anläggningen och cykla endast på märkta leder. - Cykla inte fortare än du kan stanna för oförutsedda hinder som plötsligt kan dyka upp i leden. - Den cyklist som kommer bakifrån skall kunna stanna för den som är framför.

BERUSADE ELLER DROGPÅVERKADE AVVISAS

Alkohol och droger försämrar cyklistens omdöme och reaktionstid, vilket utsätter även andra cyklister och personal för fara. Det är förbjudet att cykla alkohol- eller drogpåverkad.

LIFTKORTEN ÄR PERSONLIGA

Personer som försöker åka lift eller vistas i lederna utan personligt eller giltigt liftkort krävs på en avgift på 1500 sek.

CYKLISTEN ÄR ANSVARIG FÖR SIN EGEN UTRUSTNING

Det är cyklistens ansvar att se till att sin utrustning är i fullgott skick samt att se till så att cykeln inte orsakar skador på andra gäster, personal eller anläggningens utrustning.

TERMINOLOGI

Vad betyder alla saker som vi pratar om?

Här kommer en liten lista och förklaringar på de vanligaste orden inom downhill.

DOWNHILL

Hos oss i Järvsö Bergscykel Park är downhill lika med liftburen cykling nedför preparerade stigar och leder. Det kan vara utmanande för cyklisterna och det är viktigt att cykla efter sin förmåga. I downhill använder man cyklar med rejäl fjädring både fram och bak.

XC / CROSS COUNTRY

Cykling i skog och mark med mountainbike som kan var med eller utan fjädring. Kom ihåg att visa respekt för naturen och markägare. Följ anvisningar!

BERM

En förhöjd del i en kurva som gör att cyklisten kan komma i högre hastighet utan att riskera att köra ut från spåret.

DROP/DROPP

En del i leden (oftast en bro eller sten) som "tar slut i luften". Går oftast inte att rulla pga sin höjd utan kräver en van cyklist.

ROCK GARDEN

En del av leden som är fylld av sten, rötter eller liknande svårt underlag.

STEP-DOWN

Ett hopp där landningen är lägre än där man startar hoppet.

STEP-UP

Ett hopp där landningen är högre än där man startar hoppet.

GAP

Ett hopp som är avskalat i mitten, vilket gör att man måste hoppa över hela hoppet.

WALLRIDE

En nästan vertikal vägg, oftast byggd i trä som är tänkt att cykla på.

ROLLERS

Små gupp i följd som man antingen rullar eller hoppar över.

RIDE-AROUND

Alternativspår för att ta sig förbi ett svårt parti.

CYKLA SÄKERT!

PRE-RIDE VÄRM UPP!
RE-RIDE CYKLA IGEN!
FREE-RIDE CYKLA SÄKERT!

STARTA ENKELT: Arbeta dig uppåt – ta en lektion.

MEMORERA: Lär dig komma ihåg dina åk – gör en plan!

ALLTID MED KOLL: Titta, testa, cykla – se vart de andra är.

RESPEKT: Tänk både på lederna och andra cyklister.

TA DET LUGNT: Se till dina begränsningar – landa på hjulen. Följer åkaren detta ökar man chanserna för en säker och rolig vistelse!

RIDE SAFE

Phone

+46 (0)651 76 91 92

In case of emergency

+46 (0)73 021 69 07



Järvsö Bergscykel Park AB
Vallmovägen 20
827 54 Järvsö

JBP

JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK



SAFETY GUIDE

RISK OF INJURY, RIDE WITHIN YOUR LIMITS!

SLAO:s LILLA GRÖNA

VIKTIGT ATT
VETA OM
LIFTBUREN
CYKLING



SVENSKA
BERGSCYKLINGENS
ORGANISATION

Read more: SLAO:s LILLA GRÖNA

All you need to know about lift access biking, put together by the industry organisation.

If you would like to read SLAO:s LILLA GRÖNA, it is available in the rental, in our shop and online:

www.jarvsobergscykelpark.se

THE BIKES AT JBP

We have plenty of fun biking for the whole family here in Järvsö - here are the different bikes that are best suited!



DOWNHILL

More suspension, more stable and made to go downhill. Not recommended outside the bike park. Rent at JBP - www.jarvsobergscykelpark.se

ENDURO

A bike that works great on green and blue trails in JBP. Not recommended to the more advanced trails. Can also be used in the forest outside the bike park.



CROSS COUNTRY (MTB / XC)

Lighter MTB bikes with less suspension works great on the trails built by Cyklajarvso.se - not for downhill in JBP. Rent at Järvsö MTB - www.jarvsomtmb.se

DIRT / PUMPTRACK

Dirt bikes are best suited in the two pump tracks in Järvsö village - not for downhill in JBP. Rent at Järvsö MTB - www.jarvsomtmb.se

TRAIL MAP

The trails in Järvsö Bergscykelpark come in many shapes - the beginner as well as the professional rider can have fun here.



BEGINNER?
BOOK A COURSE!

TRAIL GRADES

Bike according to your ability. Here are guidelines for the trail signs!

TRAIL COLOUR	SUITABLE FOR	TRAIL
EASY	Beginner with basic fitness and some trail riding experience. Enduro and downhill bikes.	Low gradient with nice turns and more narrow sections.
MEDIUM	Bikers with cross country experience and medium fitness, that manage all green trails. Enduro and downhill bikes.	Downhill trail with some technical sections, may include rollable jumps and tight corners.
HARD	Skilled bikers with experience of downhill biking, that manage all blue trails. Downhill bike.	Steep narrow trails that includes jumps, rocks and challenging obstacles. Demands speed and air control.
EXPERT	Only advanced bikers with very good knowledge of downhill biking. Downhill bike.	Trails with very challenging and technical sections. Big jumps, drops, gaps and rock gardens that can not be avoided. High demands on jumping and air control.

Here are the trails in order of difficulty - start your ride in the easiest green trails. Remember that the condition of the trails can drastically change by weather and wind - and to always check out a trail first!

- LILL-BABS**
Lill-Babs is a beginners track for the youngest bikers.
- MONICA GRÖNA GRANNA**
Two beginner trails for those who bikes for the first time.
- HJULET SPINNER**
An introduction to singletrack, easy trail on rock slabs.
- BARBRO**
Jump track for you that feel at home on the bike. Big rollable jumps and nice corners.
- MALIN**
Singletrack with many corners.
- HONEY HONEY**
A flowy built track with berms, rollers and table tops.

ÄLSKADE ÄNGEL

A fast, tight singletrack with lots of flow.

SPLORR

Fast, tight singletrack with lots of flow through birch forest.

LAT OCH LYCKLIG

An introduction to singletrack, medium advanced on rock slabs.

KLAS-GÖRAN

A wiggly sidetrack among tight trees.

MANOLITO

A world class trail, like a pumptrack among trees with lots of corners down the mountain.

TEENIE WEENIE

Fast singletrack that can be combined with several tracks.

TILL MINA VÄNNER

Singletrack with rocky parts, mostly rock slabs.

EN TUFF BRUD*

Singletrack with drops, rocks, roots and bridges.

TWIST TWIST*

Jump track with jumps, drops, corners and bridges. Drop and jump skills required.

POP OPP I TOPP

Singletrack with challenging sections, mostly rock slabs.

GUMMIBOLL*

Flowy trail with jumps, drops and technical parts.

PANG PANG PANG

Singletrack with challenging sections.

APRIL APRIL & ITZY BITZY*

Singletrack with drops, rocky and rooty sections.

KRISTIN*

Steep track with rock slabs, roots, corners, jumps and drops.

LITE FÖR LITEN*

Big jumps and drops in high speed.

DROPP ZON*

Skills area with three different level of drops. Check out the drops before you try them.

JUMP TRACK

***DROP & JUMP SKILLS REQUIRED - BLACK TRACKS ONLY FOR EXPERTS!**

Järvsö Bergscykel Park

- biking for everyone

Welcome to Järvsö Bike Park - a paradise for bikers - here you will find easy trails for beginners and trails for experts from all over the world!

Our motto is biking for everyone. We have designed the bike park in a way that will make it fun and challenging for everyone who comes to us for downhill biking. Please read this guide and get as much theoretical knowledge as possible before you get out on the trails - we want you to ride safe!

Accidents can happen to anyone and at any time, especially in the first run or when you start to get tired. It is important that you as a rider check your equipment, trails and not least your own ability during the day. We always recommend that you have a few warm up runs and see what condition the trails have this particular day and have a break when you start to feel tired.

Remember that weather and wind quickly can change the conditions of the trails.

To ride the trails carefully several times is a safe way to progress your riding - in this way you can develop your skills without biking above your ability.

THE RIGHT PROTECTION CAN BE THE DIFFERENCE BETWEEN BEING ABLE TO CONTINUE RIDING AFTER A CRASH OR STOP RIDING FOR THE DAY.

03_ CHEST & BACK PROTECTION

Keeps the chest, ribs and back protected from rocks, trees and even the handlebar if you would go over.



01_ FULLFACE HELMET

The helmet protects the most important thing on your body, your head. It protects not only in case of crashes but also trees and branches.

02_ GLASSES & GOGGLES

Protects against dust, dirt, water, insects and mud. They also protect the eyes from branches.

04_ ELBOW PADS

In smaller crashes, the elbow is usually the part that hits the ground first. Protects against cuts and scrapes on one of the most exposed parts of the body.

05_ KNEE PADS

Knees are exposed body part that can take a lot of beating in crashes. Protects against all type of hits without affecting the biking.

06_ SHOES

Bike shoes are more robust than normal shoes and have more grip in the sole, so that you don't slip on the pedals.



SIGNS & WARNINGS

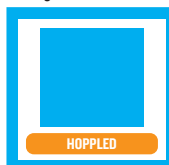
Pay close attention to the bike park's signs and information boards - warning signs are red and yellow and trail signs are colour coded according to the trail gradient.



The sign tells you what trail you are on and what gradient it has.



Warning drop - a transition that can't be rolled.



LED 5
BARBRO
MEDIUM
Hoppleden för dig som känner dig hemma på cykeln. Stora rullbara hopp och härliga kurvor. Här trivs de flesta cyklisterna.
MEDIUM
The jumping trail for everyone. Big rolling jumps and lovely berms. This is where most riders can have fun.
JBP
JÄRVSÖ BERGSCYKEL PARK
+ PERSONSRÅDA 070-2040707

At every trail start there is information about the trail with colour coding. Remember to inspect the trail first!



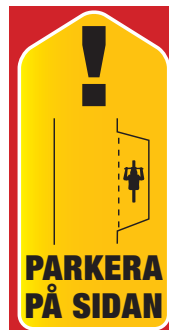
Risk of injury - it is important to always ride within your ability!



Warning GAP - a jump that can't be rolled.



Don't block the trail - no stopping in hidden turns or after jumps.



Ride carefully, slow down and stop at marked places when overtaken.

RULES FOR JBP

We encourage our guests to follow these rules so that everyone has a safe and pleasant experience.

Note that it is the guardian's responsibility for children and young people under 18 years of age. Children under 12 years of age are not allowed to cycle without the company of an adult.

FULLFACE HELMET IS MANDATORY

To be allowed in the bike park and get up in the lift, a helmet that covers the entire face is required (fullface helmet). We also recommend that you use upper body armour as well as knee and elbow pads.

RIDE AT YOUR OWN RISK

It is the cyclist's own responsibility to choose trail according to their ability and adapt the riding to their own skills. One rider per bike.

NO ACCESS AFTER CLOSING HOURS

When the lift is not running, the area is a working zone and will have staff and vehicles on track. It is then forbidden to bike or visit the bike park.

YOUR RESPONSIBILITY TO KNOW THE RULES

The guest must understand the rules and conditions in "Slao's Lilla Gröna" and understand Järvsö Bike Park's own rules - pay attention to the facility's signs and information boards. In the event of a breach of these rules, the facility has the right to terminate the agreement and withdraw the lift pass.

RESPECT BARRIERS AND PROHIBITION SIGNS

In the event of a breach of these rules, the facility has the right to terminate the agreement and withdraw the lift pass.

ADJUST THE SPEED AND SHOW RESPECT FOR OTHER BIKERS/NATURE

* Hikers and other users may be on trails. * Overtaking other riders are not allowed. Talk to them and ask to pass when they are standing still. * Pay attention to when tracks merge or cross each other. * Adjust the speed according to weather conditions. * Do not stop where the visibility is poor, such as at a crest, after corners or in steeper trails. * Do not litter and only bike on marked trails. * Do not cycle faster than you can stop for unforeseen obstacles that may suddenly appear on the trail. * The cyclist coming from behind must be able to stop for the one in front.

INTOXICATED OR DRUGGED ARE REJECTED

Alcohol and drugs impair the rider's judgment and reaction time, which also exposes other cyclists and staff to danger. It is forbidden to bike under the influence of alcohol or drugs.

LIFT PASSES ARE PERSONAL

People who try to use the lift or stay on the tracks without a personal or valid lift pass are required to pay a fee of SEK 1500.

THE CYCLIST IS RESPONSIBLE FOR HIS/HER OWN EQUIPMENT

It is the cyclist's responsibility to ensure the equipment is in good condition and ensure that the bike does not cause damage to other guests, staff or the facility's equipment.

RIDE SAFE!

PRE-RIDE WARM UP!
RE-RIDE BIKE AGAIN!
FREE-RIDE RIDE SAFE!

START SIMPLE: Work your way up - take a lesson.

MEMORIZE: Learn the track - make a plan!

ALWAYS IN CONTROL: Look, test, ride - be aware of others.

RESPECT: Respect both the trails and other cyclists.

TAKE IT EASY: Ride within your limits - land on your wheels.

If you have that in mind, you are more likely to have a safe and fun experience!

TERMINOLOGY

What do all things we talk about mean?

Here is a small list and explanations of the most common words in downhill.

DOWNHILL

Downhill is lift access biking down built and prepared trails. It can be challenging for riders and it is important to ride within your limits. In downhill we use bikes with full suspension front and back.

XC / CROSS COUNTRY

Biking in the forest with a mountainbike that could be with or without suspension. Remember to show respect for nature and landowners. Follow instructions!

BERM

A built up corner that allows

the rider to keep the speed and decrease the risk of riding off the track.

DROP

A part of the trail (usually a bridge or rock) that "ends". It is usually not possible to roll due to its height and requires an experienced rider.

ROCK GARDEN

A part of the trail that consists of rocks or other similar hard ground.

STEP-DOWN

A jump where the landing is lower than the take off.

STEP-UP

A jump where the landing is higher than the take off.

GAP

A jump that is stripped in the middle, which means that you must jump the whole jump.

WALLRIDE

An almost vertical wall, often built in wood, that you can ride on.

ROLLERS

Small bumps in a row, that you either roll or jump.

RIDE-AROUND

Alternative track to get past a difficult part.