





# LEDBETECKNING I LOFSDALEN BIKE PARK

Svårighetsnivåer.

Grön	Blå	Röd	Svart
			
<p>Lättcyklad led på bred stig utan inslag av tekniskt svåra eller farliga partier. Leden är byggd så att hastigheten hålls ned med ett liten uppförs parti inför sväng. Leden är utan rötter och större stenar eller hopp.</p> <p>Här kan nästan vilken cykel som helst användas (även om skivbromsar rekommenderas) och gröna leder fungerar därför bra för både barn, ungdomar och nybörjare som vill prova på cykling i naturen utan större risker. Att vara trygg med bromsar och växlar är grundläggande för den här typen av cykling. Skaplig balans är också viktigt, liksom att klara av att starta och stanna i backar, om man av någon anledning behöver kliva av cykeln.</p>	<p>Relativt lättcyklad led, men till skillnad från grön nivå förekommer rötter och stenar samt hopp och velodromer vilket gör att en fulldämpad mountainbike är rekommenderad. Hoppen är byggda på ett sätt som gör att de är rullbara, vill man inte hoppa så ska man inte behöva.</p> <p>I de blåa lederna har Lofsdalen Bike Park krav på fullfacehjälm. Hastigheten är ofta högre på blåa leder då velodromer hjälper en att bibehålla hastigheten genom åket.</p>	<p>Utmanande led med inslag av naturliga, handbyggda och maskinbyggda utmaningar som kräver god teknik och en fulldämpad cykel.</p> <p>Röda leder kan också innefatta smalare partier, brantare terräng och drops och hopp.</p> <p>Eftersom röd cykling är betydligt mer utmanande är det inte ovanligt att krascher eller punkteringar uppstår. Ta gärna ett lugnt första åk för att lära känna ledens svårigheter och hitta säkra linjer i terrängen.</p> <p>Cyklisten ska vara medveten om riskerna och vara införstådd med den skyddsutrustning som finns att tillgå.</p>	<p>Tekniskt mycket utmanande cykling med svårigheter som kräver stor skicklighet. Svarta leder kan också innefatta byggda hopp eller avsatser som ytterligare kräver speciell teknik för att kontrollera cykeln i luften. Svarta leder kan även vara mycket steniga och med mycket rötter. Den svarta cyklingen kräver heldämpad cykel och cyklisten bör veta hur fjädringen fungerar, hur den anpassas till aktuell hastighet och terräng.</p> <p>Säkerheten är ett viktigt inslag vid svart cykling eftersom eventuella krascher kan sluta illa. Cyklisten ska vara medveten om riskerna och vara införstådd med den skyddsutrustning som finns att tillgå.</p>