

**Achim Heidemann**  
MTB-Lizenztrainer und -Guide  
Friedhofstr. 21  
78333 Stockach  
☎ +49 176 10198611  
E-Mail: info@seebike.net



## MTB-Fahrtechnikkurs Basics



### MTB-Fahrtechnikkurs für Einsteiger

(und alle die perfekte Fahrtechnik von Grund auf richtig erlernen wollen)

**2 Tage Damen/Herren**

**Termine 2019**

**25. – 26. Mai 2019 von 10 – 17 Uhr**



**Dieser MTB-Fahrtechnikkurs richtet sich sowohl an Einsteiger/-innen in den MTB-Sport als auch an Biker/-innen mit Erfahrungen, die perfekte MTB-Fahrtechnik von Grund auf erlernen möchten um Ihr Bike im Gelände und im Bikepark (Blaue Linie) sicher zu beherrschen.**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **Kursinhalte:**

- Bike und Ausrüstung
- Kleiner Bikecheck, Ausrüstungscheck
- Bike-Ergonomie, perfekte Einstellungen, richtiger Luftdruck
- Koordinationsschulung, Beweglichkeit mit dem Bike
- Richtiges Pedalieren und Schalten
- Techniken in der Ebene und bei leichtem Gefälle:
  - Zentralposition: Grundposition und Aktivierte Position
  - kontrolliertes und effizientes Bremsen
  - Überfahren von kleinen Hindernissen
  - Richtungswechsel: einfache Kurven und Kehren fahren
  - einfache Stufen fahren
  - kontrolliertes Absteigen
- Techniken bei leichter Bergauffahrt:
  - Bergauffahrposition
  - Anfahren am Berg
- Ausgleichsübungen und Dehnen
- Trailregeln
- Naturschutz und Begegnung mit Fußgängern.

<b>Treffpunkt:</b>	Bikepark Schienerberg. Parkplatz am Start.
<b>Location:</b>	Bikepark Schienerberg
<b>Schwierigkeit:</b>	S0 – S1 ( <a href="http://www.singletrail-skala.de">www.singletrail-skala.de</a> ), Hindernisse können umfahren werden.
<b>Ausdauer:</b>	Normale körperliche Grundfitness
<b>Bike:</b>	Technisch einwandfreies und verkehrssicheres MTB, Schnellspanner für die Verstellung der Sattelhöhe oder noch besser Variostütze, <b>Plattformpedale</b> (keine Click-Pedale)
<b>Ausrüstung:</b>	MTB-Helm, Handschuhe (Fingerhandschuhe empfohlen), Sonnenbrille, Knie-/Schienbeinprotektoren (Ellbogenprotektoren empfohlen), Rucksack mit Ersatzschlauch, kl. Werkzeugsatz, Pumpe, Kettenglied, Regenjacke (ggf. auch –hose), genügend zu trinken (Trinkflasche oder Trinkrucksack) und zu essen, Spezialwerkzeug für Euer Rad (wenn erforderlich)
<b>Kosten:</b>	80 € zzgl. Shuttle
<b>Anmeldung:</b>	Bis zum 30. April 2019 per E-Mail an <a href="mailto:info@seebike.net">info@seebike.net</a>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Max. 8 Personen
<b>Leistungen:</b>	Kurs
<b>Hinweise:</b>	Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt. Wenn der Kurs aufgrund extrem schlechter Wetterbedingungen nicht stattfinden kann, werden die Teilnehmer benachrichtigt (E-Mail und Handynummer bei der Anmeldung angeben!)