

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



MTB-Fahrtechnikkurs Basics Ladies only



MTB-Fahrtechnikkurs für Einsteiger Ladies only

(und alle schon bikenden Damen, die perfekte Fahrtechnik von Grund auf richtig erlernen wollen)

2 Tage Damen

Termine 2019

04. – 05. Mai 2019 von 10 – 17 Uhr



Dieser MTB-Fahrtechnikkurs richtet sich sowohl an Einsteigerinnen in den MTB-Sport als auch an Bikerinnen 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.

Treffpunkt:	Bikepark Schienerberg. Parkplatz am Start.
Location:	Bikepark Schienerberg
Schwierigkeit:	S0 – S1 (www.singletrail-skala.de), Hindernisse können umfahren werden.
Ausdauer:	Normale körperliche Grundfitness
Bike:	Technisch einwandfreies und verkehrssicheres MTB, Schnellspanner für die Verstellung der Sattelhöhe oder noch besser Variostütze, Plattformpedale (keine Click-Pedale)
Ausrüstung:	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)
Kosten:	80 € zzgl. Shuttle
Anmeldung:	Bis zum 30. April 2019 per E-Mail an info@seebike.net
Teilnehmerzahl:	Max. 8 Personen
Leistungen:	Kurs
Hinweise:	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!)