

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



MTB-Fahrtechnikkurs Special



MTB-Fahrtechnikkurs Special

(für alle die fortgeschrittene Fahrtechnik erlernen wollen)

2 Tage Damen/Herren

Termine 2019

18. – 19. Mai 2019 von 10 – 17 Uhr



Dieser MTB-Fahrtechnikkurs richtet sich an Biker/-innen mit Erfahrungen, die ihre Fahrtechnik verbessern möchten um auf Trails und im Bikepark sicher und schnell(er) zu fahren (rote Linie).

Voraussetzungen:

Ihr fahrt bereits seit längerem MTB und fühlt Euch sicher. Ihr habt ein Bike der Kategorie mindestens All Mountain mit min.130 mm Federweg.

Vorkenntnisse zur Fahrtechnik (z.B. aus dem **Fahrtechnikkurs Basics**) sind **erforderlich**.

Kursinhalte:

- Großer Bikecheck
- Fahrwerkseinstellung
- Balance im Gelände
- Fahren mit Flow
- Effizientes Bremsen
- Fahrtechnik:
 - Die richtige Linie finden
 - Schneller Richtungswechsel, schnelle Kurven fahren
 - Größere Stufen/Absätze fahren (Drop)
 - Steile Abfahrten fahren
 - Kleine Sprünge
 - Northshore Abschnitte fahren

Treffpunkt:

Bikepark Schienerberg. Parkplatz am Start.

Location:	Bikepark Schienerberg
Schwierigkeit:	S0 – S2 (www.singletrail-skala.de), Hindernisse können umfahren werden.
Ausdauer:	Gute 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:	100 € zzgl. Shuttle
Anmeldung:	Bis zum 30. April 2019 per E-Mail an info@seebike.net
Teilnehmerzahl:	Max. 8 Personen. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.
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!)