



NaturFreunde Töging e.V.

Mountainbike-Kurs

Fahrtechnik für Fortgeschrittene (Damen und Herren)



Termin

Sonntag 05.05.2019
10 Uhr Treffpunkt wird noch festgelegt
10-12 Uhr Technikübungen am Übungsgelände
12-13 Uhr Mittagspause
13-15 Uhr Technikübungen im Gelände

Kursinformation

Zum MTB-Saisonstart befassen wir uns ausgiebig mit dem Thema Fahrtechnik auf und mit dem Mountainbike. Du möchtest dich an die fahrtechnischen Grundlagen des Bikens heranwagen und dein Bike besser kennenlernen. Singletrails und Waldabfahrten würden dich reizen, doch das Vertrauen in dein MTB und seine Bremsen ist ausbaubar. Den technischen und physikalischen Grundlagen möchtest du näher kommen. Dann bist du bei unserem Kurs genau richtig. Du lernst die Grenzen deines Rades kennen und deine Fahrtechnik stellen wir gemeinsam auf eine solide Basis. Die fahrtechnischen Grundlagen vermitteln dir Sicherheit in verschiedenen Situationen. Genau das ist unser gemeinsames Ziel.

Kursinhalte:

- Einstellungen am Bike (bei Bedarf)
- Grundposition & Aktivposition
- Balance auf dem Bike
- Blickführung
- Kurventechnik
- Spitzkehren
- Hindernisse bergab/bergauf
- Steilabfahrten

Auf einer kleinen Tour durchs Gelände werden wir am Nachmittag die erlernte Fahrtechnik mit Übungen an dafür geeigneten Stellen vertiefen.

Helm und Handschuhe gehören zur Grundausrüstung.
Bärenatzen-Pedale und Knie-/Schienbeinschützer sind zu empfehlen.
Etwas zu trinken solltest du dabei haben.
Die Mittagspause verbringen wir zusammen in einem Gasthaus.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 € und ist vor Ort zu entrichten.

Anmeldung bis 27.04.2019 bei Stefan Sperber (08631 928157 oder stefan-sperber@t-online.de).
Sollte der Kurs wegen zu schlechtem Wetter nicht stattfinden, geben wir allen angemeldeten Teilnehmern am Vortag bis 20 Uhr Bescheid.

Auf zahlreiche Teilnahme und gemeinsamen Spaß bei den Übungen freuen sich

Stefan und die MTB-Übungsleiter

