



**NaturFreunde Töging e.V.**

## Mountainbike-Kurs

### Fahrtechnik Grundlagen (Damen und Herren)



#### Termin

Samstag 13.04.2019  
10 Uhr Treffpunkt wird noch festgelegt  
10-12 Uhr Technikübungen  
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
- richtig Bremsen
- Balance auf dem Bike
- Blickführung
- Kurventechnik
- Hindernisse bergab/bergauf
- anfahren am Berg
- fahren über Stufen

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 07.04.2019 bei Max Wimmer (01603342973 oder [wimmermax@freenet.de](mailto:wimmermax@freenet.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

*Max und die MTB-Übungsleiter*

