



## Mountainbike-Kurs

### Fahrtechnik für Fortgeschrittene (Damen und Herren)



#### Termin

Samstag 21.04.2018

10 Uhr Treffpunkt wird noch festgelegt

10-12 Uhr Technikübungen am Übungsgelände

12-13 Uhr Mittagspause im Gasthaus Müllerbräu

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 Waldbahnen 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 Grundausstattung.

Bärentatzen-Pedale und Knie-/Schienbeinschützer sind zu empfehlen.

Etwas zu trinken solltest du dabei haben.

Die Mittagspause verbringen wir zusammen im Gasthof Engfurt.

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

Anmeldung bis 14.04.2018 bei Marcus Diewald (0176 63739168 oder [marcus.diewald@gmx.de](mailto:marcus.diewald@gmx.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

**Magge und die MTB-Übungsleiter**

