

K-1011/2017

MTB Fahrtechnik Training Basic I + II



Deutscher Alpenverein  
Sektion Mainz

Mountainbike	Theorie- / Praxiskurs	Kooperationsveranstaltung <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Titel	MTB Fahrtechnik Training Basic I + II	
Kurs-Nr.:	K-1011/2017	
Land, Ort, Gebirge:	65719 Hofheim; Taunus	
Unterkunft:	Voraussichtlicher Treffpunkt: Hinter Restaurant „Zu den Eichen (Luca)“ 65719 Hofheim-Langenhain Sportplatzstraße 13	
Programm:	Vermittlung grundlegender Fahrtechnik um Balance sowie Sicherheit zu gewinnen. Du willst etwas lernen und dich mehr wohl zu fühlen beim Fahren auf Schotter, Fahren auf Trails, beim Überwinden von kleinen Hindernissen, bei Anfahren am Berg, bei Abfahrten und möchtest Single Trails sicher meistern. Bike Check; Bike Setup; Grundposition (Aktivposition); Balance (Voraussetzung der Bike-Kontrolle); Verzögerung durch dosiertes Bremsen; Steuerung und sicher Kurven fahren; Blickführung; Be- und Entlastung des Vorder- und Hinterrades. Weitere Themen sind Ergonomie und effektiver Krafteinsatz am bzw. auf dem Rad.	
Termin:	Sonntag 09. Juli 2017 (Ausweichtag: Sonnabend 08. Juli)	
Anforderungen:	Körperliche Fitness für 4 – 5 Stunden Kursbetrieb in der Ebene. Generell geeignet für fast alle Biker! Biker mit keiner oder wenig Erfahrung (keine Rad-Fahr-Anfänger!) oder auch langjährige Biker. Die Übungen können schnell und individuell angepasst werden, so dass jeder an seiner Grenze trainiert. Volljährigkeit (Jugendliche in Absprache); Technisch einwandfreies gewartetes MTB. Es besteht Helm- und Handschuh- Pflicht. Brille ist gut. Protektoren nicht erforderlich können aber gern verwendet werden (besonders für Fahrer von Flatpedals). Passender Ersatzschlauch, Werkzeugtool etc. sind mitzuführen.	
Teilnehmerzahl:	Mindestens 5 , maximal 8 Teilnehmer	
Teilnehmergebühr:	€ 20	
Leitung:	Olaf Bertko 0171-8960443 olaf.bertko@dav-mainz.de	
Anmeldung:	Email / Telefon und bindend über das DAV Anmeldeformular	
Anmeldeschluss:	23.06.2017	
Vorbereitung:	Keine Vorbereitung. Fragen bitte telefonisch abklären	
Bemerkungen:	Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnehmergebühr nicht enthalten.	
Weitere Informationen:	Alle Infos unter (PDF): <a href="https://c.gmx.net/@392691188219517453/AwsrB6wMQvCGeq7QFGACfw">https://c.gmx.net/@392691188219517453/AwsrB6wMQvCGeq7QFGACfw</a>	