

## Veranstaltungsbriefing

# MTB-Fahrtechnik-Wochenende Level 1-2 Bad Urach

Unsere Wochenendkurse fassen zwei Levels zusammen: Level 1 am Samstag und Level 2 am Sonntag. Bei Übungen vor und während der Tour eignen wir uns neue Techniken an. Auf der Tour können wir diese gleich anwenden und vertiefen. Diese Kurse können auch mit einem e-MTB absolviert werden.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

[https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB\\_Fahrtechnik\\_Wochenende\\_Level\\_1\\_2\\_Bad\\_Urach](https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB_Fahrtechnik_Wochenende_Level_1_2_Bad_Urach)



|                |   |
|----------------|---|
| Ausdauer:      | ● ● ● ● ●   |
| Können:        | ● ● ● ● ●   |
| Preis:         | 180,00 EUR  |
| Termine:       | - 09.07.2022 bis 10.07.2022<br>- 13.08.2022 bis 14.08.2022<br>- 10.09.2022 bis 11.09.2022 |
| Gruppengröße:  | 4 bis 6 Personen  |
| Kundenwertung: | ★★★★☆ (3)   |

Zuerst werden bei Übungen die notwendigen Fertigkeiten geschult. Dann geht es ins Gelände. Auch unterwegs werden immer wieder kurze Übungen eingebaut. Die Wiederholung der Techniken auf den Touren festigt die erlernten Bewegungsmuster deutlich. Dies zeigen die schönen Lernerfolge unserer Teilnehmer bei unzähligen Kursen während der letzten Jahre.

Unsere geprüften MTB-Lizenztrainer unterstützen Dich, Dein individuelles Ziel zu erreichen. Dieser Kurs findet auf Wiesengelände, Schotterwegen und einfachen Trails statt. Mittags machen wir Pause in einem Gasthaus.

## Teilnahmevoraussetzungen

---

Du benötigst für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein.

**Ausdauer:** Du brauchst genügend Ausdauer für unsere ca. 3-stündige Tour an den Nachmittagen. Hierbei fahren wir ca. 20km und bewältigen ca. 300Hm. Während der Übungen am Vormittag sind keine besonderen konditionellen Anforderungen Voraussetzung.

**Fahrtechnik:** Du solltest mit deinem Bike bereits sicher auf Schotterwegen unterwegs sein. Alles Weitere erlernst Du während des Kurses.



## Risikohinweis

---

Bitte beachte, dass Mountainbiken auch bei größtmöglicher Sorgfalt durch Veranstalter und Guide Risiken birgt, die nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Insbesondere muss auf die Sturzgefahr und das damit verbundene Verletzungsrisiko hingewiesen werden.

Des Weiteren ist die Durchführung der Veranstaltung von den allgemeinen Bedingungen sowie vom Wetter abhängig. Diese Bedingungen können sich sehr kurzfristig ändern. Aus Sicherheitsgründen müssen wir uns vorbehalten, die Durchführung der Veranstaltung zu ändern oder sogar ganz abzusagen. Derartige Maßnahmen sind zu Deiner eigenen Sicherheit. Selbstverständlich ist unser Team stets bemüht, den Kurs wie geplant durchzuführen. Änderungen am ausgeschriebenen Programm werden nur vorgenommen, wenn keine anderweitigen Lösungen möglich sind.

## Versicherungen

---

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte Sorge selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig ist eine Reiserücktrittskosten-Versicherung. Letztgenannte Versicherung übernimmt Deine Stornokosten, falls Du zum Beispiel wegen Krankheit kurzfristig absagen musst.

## Enthaltene Leistungen

---

### Führung & Betreuung

- Kursleitung durch MTB Trainer

### Zusatzleistungen

- Videoanalyse
- Protektoren & Plattform-Pedale leihweise

## Benötigte Ausrüstung

---

### Kleidung

- Radhose je nach Wetter kurz oder lang
- Trikot je nach Wetter kurz oder lang
- Windweste, Fleece - oder Softshelljacke
- Regenjacke, Regenhose

### Wichtige Kleinigkeiten

- Trinkflasche
- Sonnenschutzmittel klein sowie Lippen-UV-Stift nach Bedarf



Bike, Bike-Ausrüstung, Ersatzteile, Werkzeug

- Dein eigenes Bike
- Plattformpedale
- Radschuhe (idealerweise keine Klickpedalschuhe mit steifer Sohle!)
- Radhelm
- Bike-Handschuhe (am besten mit ganzen Fingern)
- Knie - und Schienbeinschützer werden empfohlen
- Ersatzschlauch

Unser MTB Guide führt mit

- Pumpe für franz. Ventil & Autoventil
- Dämpferpumpe
- Mini - Tool mit allen Standardwerkzeugen
- Ersatzschlauch
- Kettenöl

## Inhalte

---

- Kleiner Bike Check
- Grundposition und Balance
- Richtiges Bremsen und Lenken
- Kurventechnik
- Sturzprävention
- Fahren auf Wurzelwegen
- Überfahren von kleineren Hindernissen
- Stufen sicher abfahren
- Kurventechnik und Bremstechnik im schwierigen Gelände
- Steile Rampen bergauf und bergab

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de) sowie telefonisch unter 0178 / 844 93 17.