

## Veranstaltungsbriefing

# MTB-Fahrtechnik-Wochenende Level 2-3 in Zavelstein

Unsere Wochenendkurse fassen zwei Levels zusammen. Während wir an den Vormittagen intensiv an einzelnen Techniken trainieren, wenden wir das Erlernte nach der Mittagspause auf einer Tour im Gelände an.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

[https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB\\_Fahrtechnik\\_Wochenende\\_Level\\_2\\_3\\_in\\_Zavelstein](https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB_Fahrtechnik_Wochenende_Level_2_3_in_Zavelstein)



Ausdauer:



Können:



Preis:

180,00 EUR

Termine:

- 13.02.2021 bis 14.02.2021
- 13.03.2021 bis 14.03.2021
- 10.04.2021 bis 11.04.2021
- 15.05.2021 bis 16.05.2021
- 12.06.2021 bis 13.06.2021
- 10.07.2021 bis 11.07.2021
- 14.08.2021 bis 15.08.2021
- 11.09.2021 bis 12.09.2021

Gruppengröße: 4 bis 6 Personen

Die Wiederholung der isolierten 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 Sie, Ihr individuelles Ziel zu erreichen.

Dieser Kurs findet auf Wiesengelände, Schotterwegen und Trails statt. Mittags machen wir Pause in einem Gasthof.

## Teilnahmevoraussetzungen

---

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

**Ausdauer:** Sie benötigen 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 vorhanden.

**Fahrtechnik:** Sie sollten mit ihrem Bike bereits sicher auf Schotterwegen unterwegs sein und erste kurze Trails gefahren haben. Ein guter Test, um einschätzen zu können ob dieser Kurs für



Sie geeignet ist, ist die Balance. Können Sie 1-2 Sekunden mit Ihrem Bike auf der Stelle stehen? Dann sind Sie hier richtig.

## 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 Ihre Stornokosten, falls Sie zum Beispiel wegen Krankheit kurzfristig absagen müssen.

## Enthaltene Leistungen

---

- Kursleitung durch MTB Trainer
- Videoanalyse
- Protektoren & Plattform-Pedale leihweise

## Benötigte Ausrüstung

---

- Radhose je nach Wetter kurz oder lang
- Trikot je nach Wetter kurz oder lang
- Windweste, Fleece - oder Softshelljacke
- Regenjacke, Regenhose
- Trinkflasche
- Sonnenschutzmittel klein sowie Lippen-UV-Stift nach Bedarf
- 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
- Pumpe für franz. Ventil & Autoventil
- Dämpferpumpe
- Mini - Tool mit allen Standardwerkzeugen
- Ersatzschlauch
- Kettenöl

## Inhalte

---

- Individuelle Korrekturen
- Fahren auf Wurzelwegen
- Stufen sicher und kontrolliert abfahren
- Überfahren von kleineren Hindernissen
- Optimierung der Kurventechnik und der Bremstechnik im schwierigen Gelände
- Steile Rampen bergauf und bergab
- Optimierung der persönlichen Balance
- Weitere Optimierung der Bremstechnik im schwierigen Gelände
- Überwindung von Hindernissen
- Fahren auf deftigen Wurzelwegen
- Balance bei schwierigen Verhältnissen
- Stufiges, verblocktes Gelände bergauf und bergab (Linienwahl)
- Kurven- und Bremstechnik in Trailpassagen
- Spitzkehren sicher beherrschen
- Kurventechnik, Bodenwellen wegdrücken, "pushen", aktiver Fahrstil
- Befahren extrem steiler Passagen 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.