

Veranstaltungsbriefing

MTB Fahrtechnik eintägig Level 1-2

MTB Fahrtechnik von Grund auf lernen an unseren eintägigen Trainingseinheiten. Hier legen wir die Basis für erfolgreiche Geländefahrten auf einfachen Trails. Die Ausbildungsinhalte können mit dem Trainer im Vorfeld persönlich abgestimmt werden.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB_Fahrtechnik_eintaegig_Level_1-2



Dauer: 6.5 Std.
Preis: 100,00 EUR
Termine: derzeit keine
Gruppengröße: 4 bis 7 Personen

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 sowie telefonisch unter 0178 / 844 93 17.