

## Veranstungsbriefing

### MTB Fahrtechnik eintägig Level 2-3

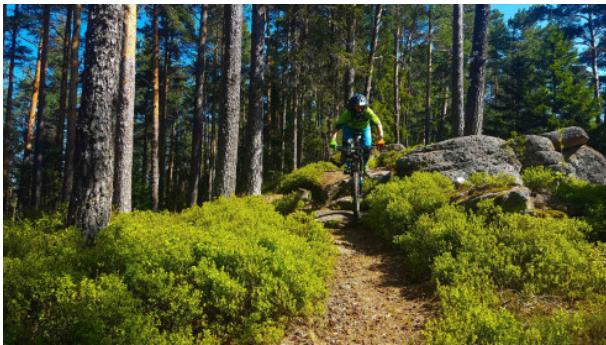
Zuerst werden bei Übungen die notwendigen Fertigkeiten geschult. Dann geht es ins Gelände. Auch unterwegs werden immer wieder kurze Übungen eingebaut. Die Wiederholung der Techniken auf den Touren festigt die erlernten Bewegungsmuster deutlich. Dies zeigen die schönen Lernerfolge unserer Teilnehmer bei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

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

[https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB\\_Fahrtechnik\\_eintaegig\\_Level\\_2-3](https://www.bergfuehlung.de/de/mtermin/MTB_Fahrtechnik_eintaegig_Level_2-3)



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

## Teilnahmevoraussetzungen

---

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

Du solltest die Schalttechnik Deines E-Antriebes beherrschen.

**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 vorhanden.

**Fahrtechnik:** Du solltest mit Deinem Bike bereits sicher auf Schotterwegen unterwegs sein und erste kurze Trails gefahren haben. Ein guter Balance-Test hilft, um einschätzen zu können ob dieser Kurs für Dich geeignet ist. Kannst Du 1-2 Sekunden mit Deinem Bike auf der Stelle stehen? Dann bist Du 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.

## 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

---

- Fahren auf Wurzelwegen
- Überfahren von kleineren Hindernissen
- Stufen sicher abfahren
- Kurventechnik und Bremstechnik im schwierigen Gelände
- Steile Rampen bergauf und bergab
- Balance bei schwierigen Verhältnissen
- Überwindung von Hindernissen
- Linienwahl im verblockten Gelände
- Spitzkehren sicher beherrschen

Du hast Fragen?

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