

Veranstaltungsbriefing

E-MTB Fahrteknikkurs Level 2

Noch mehr Spaß auf dem e-Mountainbike ist das Ziel. Durch dieses Fahrtechniktraining gewinnst du mehr Sicherheit und setzt die Kraft des e-Mountainbikes noch effizienter ein. Du wirst entspannter auf dem Bike, weil du gelernt hast, das Gelände vor dir besser einschätzen und neue Herausforderungen sicherer anzugehen.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

<https://www.sportsinteam.de/de/mtermin/e-mtb-fahrtechnik-kurs-level-2>



Kondition:	♥♥♥♥♥
Fahrtechnik:	🚴🚴🚴🚴🚴
Dauer:	5 Std.
Preis:	85,00 EUR
Termin:	So, 30.06.2024 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kundenwertung:	★★★★★ (30)

Die Inhalte dieses Fortgeschrittenenkurses unterscheiden sich nicht wesentlich von unserem anderen Level 2, wo Bio- und E-MTB gemeinsam üben.

Wir beschäftigen uns in diesem Angebot intensiver mit dem Fahrgefühl, der Reaktionszeit und dem Handling auf dem E-MTB. In diesem Fahrtechniktraining speziell für unterstütztes Biken zeigen wir dir fortgeschrittene Techniken, damit du die Anforderungen im Gelände besser meistern kannst. Wir gehen dabei auch auf das höhere Gewicht und die Spezifika von E-MTBs ein.

Dieses Fahrtechniktraining setzt einen besonderen Fokus auf die Techniken des bergauf Fahrens. Damit du zukünftig auch steilere Rampen mühelos bezwingen kannst. Du wirst in der Lage sein den E-Antrieb besser zu nutzen und mit effektiver Gewichtsverlagerung die Traktion zu verbessern. Du lernst die Kontrolle zu behalten und auf deinen Home-Trails nicht nur bergab neuen Flow zu erfahren!

Unsere Kurse zeichnen sich durch eine gelungene Mischung aus spielerischen Übungen und der praktischen Anwendung des Gelernten im Gelände aus. Kleine Gruppen mit maximal 8 Teilnehmer*innen garantieren den Lernerfolg. Fahrtechnikspiele mit erhöhtem Anspruch lockern den Lernprozess auf und beeinflussen ihn positiv. In anspruchsvollem Gelände vertiefen wir die Grundlagen und erreichen die nächste Stufe.

Auf überwiegend flachen bis leicht ansteigenden Waldwegen üben wir die Grundlagen für den Umgang mit dem E-Mountainbike. Eine kleine Runde mit einigen Hügeln und Trails für die praktische Anwendung des Erlernten bringt dann auch schnell die ersten Erfolgserlebnisse.

Dein nächster Schritt zur E-Mountainbike-Karriere!

Hinweis zum Parken

Du solltest eine gewisse Grundsportlichkeit mitbringen. Diese kannst Du Dir auch in anderen Sportarten wie Joggen etc. erworben haben. Wenn Du Dein eigenes Mountainbike mitbringst, dann sollte es sich in einem funktionstüchtigem Zustand befinden und technisch einwandfrei sein. Dem Wetter angemessene Sportbekleidung ist von Vorteil. Es besteht Helmpflicht!

Inhalte

- Einstellungen des Bikes im unterschiedlichen Gelände
- die tiefe Grundposition: Körperhaltung/Aktivierung im Trail
- Balanceübungen für Fortgeschrittene
- Bremstechniken für Fortgeschrittene
- Vorausschauendes Fahren im Gelände
- enge Kurven meistern
- Grundlagen Spitzkehrenübungen
- schwierige Abfahren bewältigen
- Fahren in steilem Gelände
- Überwinden größerer Hindernisse - Vorderrad anheben
- "flüssiges" Befahren von Singletrails, Ausnutzen kleiner Anlieger
- E-MTB-spezifisch: die Wahl der richtigen Antriebsstufe im Gelände
- E-MTB-spezifisch: das Akku-Management auf längeren Touren
- E-MTB-spezifisch: das Verhalten in einer Gruppe von Mountainbikern
- Im Laufe des Kurses vermitteln wir Wissen und beantworten gern Fragen zu den Themen Verhalten gegenüber der Umwelt, allgemeine Tipps zu Wartung und Pflege, wir geben Bekleidungs- und allgemeine Tipps für den Kauf eines Mountainbikes.

Enthaltene Leistungen

- Kursdauer: 5 Stunden intensives Coaching inkl. Pause
- Coaching durch erfahrene Fahrtechniktrainer/Coaches
- Maximalteilnehmerzahl: 8 (Level 3: 7 Teilnehmer)

Erforderliche Ausrüstung

- funktionstüchtiges Mountainbike (Hardtail oder Full Suspension; bei E-Bikes bitte mit geladenem Akku)
- Helm (es besteht Helmpflicht!)
- Ersatzschlauch mit passendem Ventil (tubeless = Dichtmilch)
- Fahrradhandschuhe (empfohlen)
- Brille zum Schutz der Augen
- dem Wetter angemessene Bekleidung
- ausreichend Trinkflüssigkeit
- Snack/Riegel/Proviant
- Knie- und Ellbogenschützer bei Bedarf
- wir empfehlen und bevorzugen Plattformpedale, die Teilnahme ist aber auch mit locker eingestellten Klickpedalen möglich
- Luftpumpe, Minitool, Dämpferpumpe und Erste-Hilfe-Set hat der Coach im Rucksack

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter info@sportsinteam.de sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.