

Veranstaltungsbriefing

MTB / e-MTB Grundkurs Level 1

"Mountainbiken kann jeder! Das ist doch wie Fahrradfahren im Gelände!" Tja, wenn es so einfach wäre

...

Mountainbiken ist eine technische Sportart, die man richtig erlernen muss, um sich im Gelände sicher, sportlich, kraftsparend, körper- und materialschonend sowie umweltgerecht bewegen zu können.

In diesem Angebot bist du mit deinem MTB oder e-MTB herzlich willkommen! Mountainbiker und e-Mountainbiker üben gemeinsam, da die fahrtechnischen Anforderungen nahezu identisch sind.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

<https://www.sportsinteam.de/de/mtermin/mtb-e-mtb-fahrtechnik-kurs-level-1>



Kondition:	♥♥♥♥♥
Fahrtechnik:	🚴🚴🚴🚴🚴
Dauer:	5 Std.
Preis:	85,00 EUR
Termine:	- So, 13.10.2024 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - Sa, 26.10.2024 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kundenwertung:	★★★★★ (19)

Wir vermitteln in diesem Fahrtechnikkurs die erforderlichen Grundlagen für ein sicheres und souveränes Verhalten in den verschiedenen Geländeformationen. Bei uns lernst du die Fahrtechnik auf dem Mountainbike und verbesserst deine Technik im Gelände. Die MTB-Kurse finden in Bergisch Gladbach oder der näheren Umgebung statt.

Alle Teilnehmer haben das gleiche oder ein ähnliches Fahrtechnikkniveau. Durch kleine Gruppen und spielerische Übungen lockern wir den Kurs auf: der Spaß darf nicht zu kurz kommen und unterstützt das Lernen zusätzlich.

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

Absteigen und Schieben ist keine Schande. Dein erster Schritt zur 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

- die richtigen ergonomischen Einstellungen deines Mountainbikes (Sattel, Brems- und Schaltungsarmaturen, Reifendruck, Federung etc.)
- die richtige Körperhaltung angepasst an das Gelände - Grundposition und Aktivierung beim Fahren
- Übungen zu Balance und Gleichgewicht
- Übungen für das Vertrauen in das Mountainbike
- richtiges Bremsen und Schalten
- Kurven fahren
- Anfahren an Steigungen
- sicheres Absteigen im steilen Gelände
- Überwinden kleinerer Hindernisse
- 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.