

Veranstungsbriefing

## MTB / e-MTB Fahrtechnikkurs Level 2 - For Ladies Only

In diesen Kurs sind die Frauen unter sich. Die tolle Stimmung, die guten Trainings-Impulse und das entspannte Lerntempo wissen unsere Teilnehmerinnen sehr zu schätzen. Gemeinsam bearbeiten wir mit souveräner Gelassenheit die fortgeschrittenen Fahrtechnik-Inhalte. Du bestimmst jederzeit selbst, inwieweit du den Übungsaufgaben folgen möchtest. Unsere Erfahrung zeigt, dass die meisten Frauen im Level 2 For Ladies Only spielend leicht über sich hinauswachsen.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

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



Kondition: ♥♥♥♥♥  
Fahrtechnik: 🚴🚴🚴🚴🚴  
Dauer: 5 Std.  
Preis: 85,00 EUR  
Termin: So, 13.08.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Kundenwertung: ★★★★★ (4)

Frauen biken anders! Weniger aggressiv und draufgängerisch entwickeln sie im Gelände ein eigenes Gefühl für den Umgang mit dem Mountainbike. Sie lernen leichter, sich im Gelände sportlich, kraftsparend, körper- und materialschonend sowie umweltgerecht zu bewegen. Grundsätzlich werden die gleichen Inhalte bearbeitet wie im gemischten Level 2.

Wir bieten seit 2008 spezielle Fahrtechnikkurse für weibliche Biker an. Wenn möglich werden die Kurse auch von weiblichen Coaches durchgeführt. Männliche Coaches sind in Ausnahmefällen möglich.

Wir vermitteln in unseren Mountainbikekursen die erforderlichen Grundlagen für ein sicheres und souveränes Verhalten in den verschiedenen Geländeformationen.

Alle Teilnehmerinnen haben das gleiche oder ein ähnliches Fahrtechnikkniveau. Durch kleine Gruppen mit maximal 8 Teilnehmerinnen und spielerischen Übungen lockern wir den Kurs auf: der Spaß darf nicht zu kurz kommen und unterstützt das Lernen zusätzlich.

Nachdem wir auf überwiegend flachen bis leicht ansteigenden Forstwegen die fortgeschrittenen Techniken geübt haben, setzen wir die Inhalte auch auf schmalere Pfade um. Wir wählen eine gut zu

bewältigende, kleine Tour im Gelände, um in einzelnen Sektionen die praktische Anwendung des Erlernten zu erproben.

## Hinweis zum Parken

---

E-Mountainbiker und Bio-Biker üben gemeinsam.

Wir haben uns bewusst dazu entschieden, Mountainbiker und e-Mountainbiker in unseren Kursen zusammen zu fassen. Unsere Erfahrung zeigt: wir können alle voneinander lernen und dazu beitragen, ein respektvolles Miteinander auf den Trails zu leben.

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 Abfahrten bewältigen
- Fahren in steilem Gelände
- Überwinden größerer Hindernisse - Vorderrad anheben
- "flüssiges" Befahren von Singletrails, Ausnutzen kleiner Anlieger
- 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](mailto:info@sportsinteam.de) sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.