

Veranstaltungsbriefing

## MTB / e-MTB Fahrtechnikkurs Level 2

Ihr lernt das souveräne Überfahren von Stufen und Wurzeln sowie die Bike-Beherrschung in engen Kurven und fordernden Geländeabschnitten. Nach diesem Training werdet ihr auf euren Home-Trails neuen Flow erfahren! In diesem Kurs vermitteln wir euch Sicherheit und Souveränität auch in einem anspruchsvolleren Gelände.

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

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



Kondition:	♥♥♥♥♥
Fahrtechnik:	🚴🚴🚴🚴🚴
Dauer:	5 Std.
Preis:	85,00 EUR
Termine:	- So, 02.04.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 16.04.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - Sa, 29.04.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 14.05.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 28.05.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - Sa, 03.06.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 02.07.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 20.08.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 03.09.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 17.09.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - Di, 03.10.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr - So, 29.10.2023 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Kundenwertung:	★★★★★ (4)

Wir vermitteln in unseren Kursen die erforderlichen Fortgeschrittenen-Techniken für ein sicheres und souveränes Verhalten in den verschiedenen Geländeformationen.

Die MTB-Kurse finden in Bergisch Gladbach oder der näheren Umgebung statt.

Kleine Gruppen mit maximal 8 TeilnehmerInnen garantieren den Lernerfolg. Fahrtechnikspiele mit erhöhtem Anspruch lockern den Lernprozess auf und beeinflussen ihn positiv. In anspruchsvollem Gelände vertiefen wir die Grundlagen und erreichen den nächsten Step.

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 Abfahren 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.