

Veranstungsbriefing

MTB Fahrtechnikkurs Level 2

Ihr lernt das souveräne Überfahren von Ästen und Stufen sowie die Bike-Beherrschung in engen Kurven und fordernden Abschnitten. Nach diesem Kurs 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-fahrtechnik-kurs-level-2>



Kondition: ♥♥♥♥♥

Fahrtechnik: 🚴🚴🚴🚴🚴

Dauer: 5 Std.

Preis: 85,00 EUR

Termine: - So, 02.10.2022 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- Sa, 15.10.2022 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- So, 30.10.2022 um 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kundenwertung: ★★★★★ (7)

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.

Auf überwiegend flachen bis leicht ansteigenden Forstwegen üben wir die fortgeschrittenen Techniken für den Umgang mit dem Mountainbike. Eine kleine Tour im Gelände für die praktische Anwendung des Erlernten beschließt diesen Kurs.

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!

- 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 sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.