

Veranstungsbriefing

## MTB Fahrtechnikkurs Level 3 - Kurven meistern

Am schönsten sind Kurven, wenn sie flüssig durchfahren werden und man sauber rum kommt. Wenn das nur so einfach wäre! Jede Kurve ist doch irgendwie anders!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausführlich mit den verschiedenen Arten von Richtungswechseln. Damit Kurven in Zukunft eine schöne und runde Sache werden...

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

<https://www.sportsinteam.de/de/mtermin/mtb-fahrtechnik-kurs-level-3-Kurven-meistern>



Kondition: ♥♥♥♥♥  
Fahrtechnik: 🚴🚴🚴🚴🚴  
Dauer: 5 Std.  
Preis: 85,00 EUR  
Termine:

Kurz falsch geguckt, zum unrichtigen Zeitpunkt gebremst, eine unschöne Linie erwischt - und schon wird aus einer eigentlich runden Sache ein hakeliges Manöver mit unerwünschtem Tempoverlust. Wir sorgen dafür, dass offene Fragen zum Thema Kurventechnik geklärt werden und beleuchten die fahrtechnischen Anforderungen des Kurvenfahrens in Theorie und Praxis.

Wir beginnen auf einem flachen Übungsgelände, wo die Grundlagen noch einmal abgerufen und verfeinert werden.

Hierbei geht es vor allem um die Körperposition und Bewegungsausführung im Bike, damit wir locker bleiben und unser Arbeitsgerät gut unter uns bewegen können.

Wir lernen, das Rad in die Kurve zu neigen und beschäftigen uns spielerisch mit Körperposition, Radius und Tempo.

Die Übungen sind durchaus komplex, darum tasten wir uns langsam an die Bewegungsausführungen heran, bevor wir diese im Gelände umsetzen.

## 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

---

- Cockpiteinstellungen & Fahrwerksüberprüfung
- Bewegungsablauf und Balance - Bike neigen
- Blickführung, Körperposition, Linienwahl und Dynamik in weiten Kurven
- Flüssiges Durchfahren verschiedener Arten von Kurven
- Linienwahl und Fahrfluss in Serpentin
- Kehren mit Gefälle
- Ausblick Hinterrad versetzen
- Im Level 3 und im Open Level können unsere MTB Fahrtechnik Coaches punktuell und optional das Hilfsmittel Video-Analyse einsetzen.

## Enthaltene Leistungen

---

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

## Erforderliche Ausrüstung

---

- Full Suspension Mountainbike (empfohlen)
- 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

- 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
- Protektoren (empfohlen)

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter [info@sportsinteam.de](mailto:info@sportsinteam.de) sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.