

Veranstungsbriefing

MTB Fahrtechnikkurs Level 3 - Workshop Springen

Dieser dreistündige Workshop führt dich in die grundlegende Technik des Springens ein. Achtung: das Gesamtgewicht von Fahrer:in plus Bike darf 130 kg nicht überschreiten!

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

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



Kondition: ♥♥♥♥♥
Fahrtechnik: 🚴🚴🚴🚴🚴
Dauer: 3 Std.
Preis: 29,00 EUR
Kundenbewertung: ★★★★★ (5)

Viele Mountainbiker:innen träumen davon und insgeheim wollen es alle können. Der Respekt davor ist zumeist riesig groß, man traut sich nicht und doch geht es einem nicht aus dem Kopf. Das Springen mit dem Mountainbike.

Dieser dreistündige Workshop bietet den Einstieg in die Technik des Springens.

Ganz ohne Druck und Stress tasten wir uns an die Thematik heran.

Zuerst werden wichtige Basis-Übungen vertieft, bevor wir uns ans Springen wagen. Hierfür nutzen wir zwei unterschiedlich hohe mobile Rampen, die sich perfekt für unsere Zwecke eignen.

Achtung: die tragbaren Rampen haben eine Begrenzung für das zulässige Gesamtgewicht von Fahrer:in und Bike. Aus diesem Grund sind sehr kräftig gebaute Menschen auf einem eBike von diesem Workshop leider ausgeschlossen.

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

- 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
- Überwinden kleinerer Hindernisse
- Grundtechnik des Bunny-Hop
- aktives, vorausschauendes Fahren / Pump and Flow
- Überwinden kleiner und großer Hindernisse wie Baumstämme, Kanten und Steilstufen bergauf wie bergab
- Im Level 3 und im Open Level können unsere MTB Fahrtechnik Coaches punktuell und optional das Hilfsmittel Video-Analyse einsetzen.

Enthaltene Leistungen

- Dauer des Workshops: 3 Stunden inkl. kleiner 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
- 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 sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.