

Veranstungsbriefing

MTB Fahrtechnikkurs Level 3 - Trail 1 For Ladies Only

"Sobald es etwas ruppiger und schneller wird, lassen sich auch gute Bikerinnen schnell aus dem Konzept bringen. Wenn dann auch noch etwas steileres Gelände zum Fahrspaß beitragen könnte, geraten sie an ihre Grenzen. Dabei muss oft nur an ein paar Stellschrauben gedreht werden, um mehr Spaß aus den Trails heraus zu kitzeln ..."

Nina, DIMB-Fahrtechniktrainerin und Fahrtechnik-Coach bei sportsinteam

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

<https://www.sportsinteam.de/de/mtermin/mtb-fahrtechnik-kurs-level-3-trail-1-ladies-only>



Kondition: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥
Fahrtechnik: 🚲 🚲 🚲 🚲 🚲
Dauer: 5 Std.
Preis: 90,00 EUR
Termine:

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man anspruchsvolles Terrain locker und selbstbewusst befährt. Nach einer guten Vorbereitung begeben wir uns auf schmale Pfade gespickt mit Wurzelteppichen und losen Steinen. Hier lernt Ihr dann, das Gelände zu lesen und das Rad richtig laufen zu lassen. Wir üben aktive, kontrollierte Bewegungen, um den Fahrfluss im Trail zu erhalten. Denn eines ist klar: insgeheim wünschen wir uns doch ein ultimatives Flow-Erlebnis!

Wir beginnen auf einem flachen Übungsgelände, wo die Grundlagen noch einmal abgerufen und verfeinert werden, um dann mit den fortgeschrittenen Trail-Techniken fortzufahren.

Im Anschluss daran begeben wir uns direkt ins Gelände, um die Bewegungsabläufe und Übungsformen auf dem Trail zu trainieren.

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!

Inhalte

- Cockpiteinstellungen & Fahrwerksüberprüfung
- koordinatives Training / Übungen zur Bremsdosierung & Richtungswechsel
- Antizipieren / "Lesen" des Geländes
- Linienwahl / Blickführung
- Stufen im Gelände meistern
- Kurven meistern / Sportkurve
- trail-typische Hindernisse überwinden
- aktives, vorausschauendes Fahren / Pump and Flow
- Sektionstraining mit Linienwahl und Bremspunkten, Aufbau von Fahrfluss & Körperspannung
- 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
- Protpektoren (empfohlen)

Du hast Fragen?

Du erreichst uns per E-Mail unter info@sportsinteam.de sowie telefonisch unter +49 173 576 1038.