

Veranstungsbriefing

MTB Fahrtechnikkurs Level 3 - Trail 1

"Sobald es etwas schneller wird, lassen sich viele Biker immer wieder aus dem Konzept bringen. Wenn dann bergab die Gravitation endlich ihren Teil zum Fahrspaß beiträgt, geraten diese Biker an ihre Grenzen. Dabei könnte es mit dem richtigen Know-How so einfach sein, so viel mehr Spaß aus den Trails herauszukitzeln ..."

Daniel, Fahrtechnik-Coach bei sportsinteam

Web-Adresse dieser Veranstaltung:

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



Kondition: ♥♥♥♥♥
Fahrtechnik: 🚴🚴🚴🚴🚴
Dauer: 5 Std.
Preis: 85,00 EUR
Termine: - Sa, 18.03.2023 um 10:30 Uhr bis 15:30 Uhr
- Sa, 29.04.2023 um 10:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Kundenwertung: ★★★★★ (2)

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

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
- 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

- Protektoren (empfohlen)

Du hast Fragen?

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