



Aufbaukurs Fahrtechnik

Sicheres Mountainbiken im Gelände

Ort: **Bikelodge Weiler**

Dauer: **ca. 3 – 4 Stunden**

Ziel:

Verbesserung der **Fahrtechnik** im **Gelände**. Sicheres **Bikehandling** und Verbesserung der **Position** auf dem Rad. Ideale **Linienwahl** im Gelände. Ganz wichtig: Spaß haben!

Inhalt:

- Kursbesprechung
- MTB-Tour mit verschiedenen Stationen im Gelände (ca. 2 Stunden)
- Technikübungen (Ab- und Auffahrten, Kurventechnik)
- Geländeanalyse – wie finde ich die Ideallinie?
- Abschlussanalyse

Ablauf:

Nach der Besprechung werden wir auf Tour gehen. Tourendauer ca. 3 Stunden. Wir werden verschiedene Übungspunkte anfahren und dort gezielt Übungen machen. Dazwischen werden wir eine halbstündige Kaffeepause einlegen.

Warum sollte ich an dem Kurs teilnehmen?

Ich will:

- mein Bike sicher beherrschen
- mehr Fahrspaß im Gelände
- meine Fahrtechnik optimieren
- einen schönen Nachmittag verbringen

Ausrüstung:

Geländetaugliches Mountainbike – Radhelm – Radhandschuhe.

Da wir länger unterwegs sind, empfiehlt es sich etwas zu Essen, eine Trinkflasche oder einen Trinkrucksack mit zunehmen. Kleidung je nach Wetterlage anpassen.

Kursleitung: Andreas Dietzsch, Daniel Stanczak

Kursgebühr: **49 Euro** p.Person

Anmeldung unter:

MODI-SPORTAGENTUR GbR

Sommerhalde 10

74429 Sulzbach-Laufen

Tel.: +49 7976 / 910 610

Fax.: +49 7976 / 910 610

Mail: info@modi-biking.de