

Kurstage für Kurs 251302573 (Mountainbike-Workshop: Mehr Sicherheit durch Fahrtechnik)

Das Mountainbiken haben Sie für sich entdeckt - wenn es jedoch steiler und der Untergrund schottriger wird oder der Trail mit kleineren Hindernissen gespickt ist, fühlen Sie sich schnell unsicher auf Ihrem Bike? Gemeinsam mit einem zertifizierten MTB-Guide trainieren Sie fahrtechnische Skills zur Verbesserung Ihrer Fahrsicherheit: Die grundlegende Position auf dem Bike; der Übergang zur aktivierten Position, die richtige Bremstechnik auf unterschiedlichen Untergründen, Fahrtechnik zum Überwinden von kleineren Hindernissen wie Wurzeln, Steine, kleine Geländekanten. Die Fahrtechnikübungen werden auf einem Übungsgelände eingeübt und auf einer kleinen Tour an passenden Trailstellen angewendet. Zum Workshopstart werden wir die Fahrräder mit einem angeleiteten Bikecheck überprüfen und Sie erhalten technische Informationen zur Ergonomie, damit alle sicher unterwegs sind. Anmelden und ausprobieren - Spaß beim Kurs und Mehrgewinn an Sicherheit sind garantiert!

Tourumfang: 2,5 Stunden (reine Fahrzeit) mit 15-25 km und 200-500 hm, je nach Voraussetzungen in der Gruppe
Fahrtechnische Schwierigkeiten auf dem Trail S0-S1 (Stellen S2, auch umfahrbar) der Singletrail-Skala; Kondition mäßig bis mittel.

Vorkenntnisse: etwas Geländeerfahrung auf unbefestigten Waldwegen und Trails der Schwierigkeit S0 der Singletrail-Skala (<http://www.singletrail-skala.de>); Kondition für einen ganzen Tag auf dem Bike und bis zu 40km/ 500hm - auch wenn die Tour kürzer sein wird, benötigt das vorangehende Üben auf dem Übungsgelände doch Energie und Kraft.

Verpflegung: Um die Mittagszeit gibt es Gelegenheit für eine Vesperpause, nach Absprache in der Gruppe mit Einkauf oder einer kleinen Einkehr

Teilnahme auf eigene Gefahr. Beim Befahren öffentlicher Straßen ist eigenverantwortlich die Straßenverkehrsordnung zu befolgen. Der Workshop findet nur bei geeigneten Wetterbedingungen statt - bitte geben Sie bei Anmeldung Ihre Mobilnummer für kurzfristige Benachrichtigungen an.

Datum	Uhrzeit	Ort
10.05.2025	09:30 - 16:30 Uhr	Offenburg Parkplatz Sportplatz Rammersweier