



Kurs / Schulung Mountainbike



Fahrtechnikkurs Basic

Freitag, 22. April 2022 bis Sonntag, 24. April 2022

- Kursbeschreibung:** Kennst Du dass, Du fährst eine Forststraße entlang kommst an die Hütte und schaust Dir das Bergpanorama an. Aber so richtig freuen kannst Du Dich nicht, weil Du mit Deinen Gedanken schon beim Bergabfahren bist. „Wie komme ich hier wieder heil herunter...“
Kursgebühr:
Mitglieder 20€ / Tag
Mitglieder anderer Sektionen 30€ / Tag
- Kursziel:** Sicheres beherrschen einiger MTB-Grundtechniken im Gelände
- Kursinhalt Theorie:** Freitag Abend 19 Uhr findet Technikkurs statt. Samstag und Sonntag Übungen mit dem Bike. Start jeweils 10 Uhr
- Kursinhalt Praxis:** Kontroll-Check, Sitzposition, Pedalieren, kontrolliertes Bremsen, Koordinationsschulung, Up und Downhill-Techniken, Schalten am Berg
- Ausgangspunkt:** AV-Heim
- Vorkenntnisse:** Fahren mit dem Mountainbike in leichtem Gelände
- Ausrüstung:** evtl. Protektoren für Knie- Schienbein- und Ellenbogen, Klickpedale oder Flat Pedals bzw.- Kombipedale sind vorteilhaft. Laufschuhe, Rad-Helm, Handschuhe und Brille. Brotzeit nicht vergessen!

Vorbesprechung am:	Uhr	Ort:	
Treffpunkt:	AV-Heim	Abfahrtszeit:	10:00 Uhr
Kursgebühr:	40€ / 60€	Teilnehmer:	10
	Überweisung auf das Vereinskonto		
Tourenleiter:	Michael Heppenheimer	Anmeldung bis:	20.04.2022

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt direkt im AV-Heim unter 08803/5775 zu den üblichen Geschäftszeiten jeweils Mittwoch und Freitag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr