



# Kurs / Schulung Mountainbike



## Fahrtechnikkurs E-Bike Basic

Sonntag, 8. Mai 2022 bis Sonntag, 8. Mai 2022

- Kursbeschreibung:** Bei dem E-Bike Fahrtechnikkurs kommt es darauf an das Bike kennen zu lernen. Wie verhält es sich Bergauf auf Forststraßen und im Gelände und natürlich müssen wir auch wieder Bergab fahren. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs erklärt und in praktischen Übungen gelehrt.
- Kursgebühr:**  
Mitglieder 20€ / Tag  
Mitglieder anderer Sektionen 30€ / Tag
- Kursziel:** Sicheres beherrschen einiger MTB-Grundtechniken im Gelände
- Kursinhalt Theorie:** Kurzer Einblick in die E-Bike Technik
- 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!

<b>Vorbesprechung am:</b>	<b>Uhr</b>	<b>Ort:</b>		
<b>Treffpunkt:</b>	AV-Heim	<b>Abfahrtszeit:</b>	10:00	<b>Uhr</b>
<b>Kursgebühr:</b>	40€ / 60€	Überweisung auf das Vereinskonto	<b>Teilnehmer:</b>	10
<b>Tourenleiter:</b>	Michael Heppenheimer	<b>Anmeldung bis:</b>	04.05.2020	

**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