



Kurs / Schulung Mountainbike



Fahrtechnikkurs Advance Bio und E-Bike

Sonntag, 22. Mai 2022 bis Sonntag, 22. Mai 2022

- Kursbeschreibung:** Viel Neues lernst Du als Fortgeschrittener Biker/in und verbesserst Deinen Fahrstil. Das gibt Dir mehr Fahrspaß und Sicherheit im Gelände. Die Grundlagen die Du im Basic Kurs erlernt hast werden hier vertieft, korrigiert und weiter gefestigt. Damit Du mehr Spaß beim Biken hast... Das gilt für Bio und E-Bikes
- Kursgebühr:**
Mitglieder 20€ / Tag
Mitglieder anderer Sektionen 30€ / Tag
- Kursziel:** Verbesserung der Fahrtechniken und mehr Sicherheit im Gelände.
- Kursinhalt Theorie:** Aufzeigen der Techniken zum sicheren beherrschen des BIO und E-Bike
- Kursinhalt Praxis:** Kurventechnik, Surfen über eine Wasserrinne, Vorderrad- Hinterrad anheben Techniken zum befahren von mittleren und schweren Wurzelpassagen, und von Singeltrails.
- 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. Kleidung je nach Witterung. Brotzeit nicht vergessen!

Vorbesprechung am:	keine	Uhr	Ort:
Treffpunkt:	AV-Heim	Abfahrtszeit:	10:00 Uhr
Kursgebühr:	20€/30€	Überweisung auf das Vereinskonto	Teilnehmer: 8
Tourenleiter:	Michael Heppenheimer	Anmeldung bis:	11.05.2022

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