



Fahrtechnik Basis-Seminar in Herrieden am 14.07.2012

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad Herrieden
Dauer: 09:00 Uhr – ca. 16.00 Uhr (ca. 1 Stunde Mittagspause)
Kosten: 39,-€
max. 16 Teilnehmer (2 Gruppen)
bei genügend Nachfrage können wir auch eine „Ladies Only“ Gruppe bilden!

Anmeldung: unter Passion2Bike@yahoo.de

Coaches:



Peter Hölzlein
Lizenziertes MTB Guide DIMB
MTB-C-Trainer Breitensport DIMB u. BDR
Nature Ride Guide DIMB (Kids on Bike)



Sabine Hölzlein
MTB Trailscout DIMB
Nature Ride Guide DIMB (Kids on Bike)
Übungsleiter C Breitensport Jugend

Mehr Spaß und Sicherheit auf dem Bike mit der richtigen Technik erlangen. Den Flow genießen – auch auf wurzeligen Pfaden und über Geländestufen.



Fotos: Positions- und Bremsübungen

Ziel dieses methodisch und didaktisch professionell aufgebauten Kurses ist es, euch die Grundlagen zu lernen, damit ihr Waldwege und Trails mit viel Fahrspaß flüssig und sicher mit dem Mountainbike befahren könnt. An diesem Tag gibt es eine kompakte Einheit zu diversen Themen rund um das Bike. Übungen werden nicht zu kurz kommen.

Ist dieser Kurs etwas für mich?

Geeignet ist dieses Seminar für alle, die den MTB-Sport von Grund auf richtig erlernen wollen, oder für Umsteiger aus dem Bereich Rennrad oder Trekkingrad. Aber auch Geländeradler, die schon länger auf Ihrem Bike sitzen und immer wieder an den gleichen Stellen im Gelände lieber doch absteigen, profitieren von dem Kurs. Ihr werdet sehen, dass man nach einer solchen Schulung doch in kurzer Zeit erstaunliche Fortschritte machen kann.

Folgende Dinge werden wir erarbeiten:

- Grund-Setup am Bike (Bremsen, Sattel, Federelemente)
- Grundposition auf dem Bike / Balance
- Situationsgerechtes effektives Bremsen
- Grundlegende Kurventechnik
- Bergauf und Bergabfahren im einfachen und mittelschweren Gelände
- Anheben von Vorder- und ggf. Hinterrad

Vormittags werden wir die Übungen zumeist in der Ebene durchführen um die richtigen Bewegungsabläufe und Techniken zu erlernen. Dabei erhält jeder Teilnehmer individuelles Feedback zu persönlichen Verbesserung.

Wenn wir mit den Basics fertig sind, werden wir nach der Mittagspause am Nachmittag auf die Trails wechseln und das ganze im Gelände umsetzen und üben.

Wenn Ihr teilnehmen wollt, dann solltet Ihr bitte Folgendes beachten:

Mountainbike:

gefedert oder ungefedert mit Felgen- oder Scheibenbremsen muss funktionell und sicherheitstechnisch in einwandfreiem Zustand sein. Vielleicht vorher noch mal einen kurzen Bike-Check beim Händler durchführen lassen. Wir können dies zwar gerne auch gemeinsam tun, kostet uns aber wertvolle Übungszeit. Jeder Teilnehmer handelt auf eigene Gefahr und ist für den ordnungsgemäßen Zustand seines Materials verantwortlich.

Pedale:

Ich empfehle Standardpedale (sogenannte Flatpedals oder Bärentatzen) und Turnschuhe. So kann man den Fuß auch mal schnell zum Boden bringen, was Euch Sicherheit für die Übungen gibt. Ich will Klickpedale nicht verbieten, aber dringend andere Pedale empfehlen!

Eine begrenzte Anzahl an Flachpedalen kann von mir für die Schulung kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Schutzausrüstung:

Die **Helmpflicht** ist obligatorisch!

Protektoren (Knie/Schienbein) - Zur Vermeidung von Schmerzen am Schienbein durch eine unbeabsichtigte Berührung mit dem Pedal beim üben sind Protektoren (eine sinnvolle Maßnahme. Schienbeinschützer vom Fußball tun es für diesen Tag jedoch auch (kein Muss – nur Vorsichtsmaßnahme und Erfahrungswerte).

Auch hier können wir eine begrenzte Anzahl an Protektoren zur Verfügung stellen (so lange Vorrat reicht!).

Sonstige Ausrüstung:

(Langfinger-) Handschuhe schützen Euch bei evtl. Stürzen (auch später auf euren Touren) vor Abschürfungen und Dreck.

Die **Radbrille** schützt vor Mücken und tiefhängenden Ästen.

Sinnvoll ist auch ein **Ersatzschlauch** und ggf. eine **Regenjacke**.

Bei einem Technikworkshop machen wir zwar nur wenige Höhenmeter und Kilometer, aber Ihr werdet sehen, es wird trotzdem ganz schön anstrengend. Das heißt **Trinkflasche** und **kleine Snacks/Obst oder Riegel** mitbringen.

Die Mittagspause werden wir je nach Wunsch auch in einem Cafe oder einem Restaurant verbringen.

Für die Pause evtl. trockene Wechselkleidung mitbringen.



Fotos: Videoanalyse und Balanceübung

Wir wünschen viel Spaß und gutes Wetter!



Sabine und Peter Hölzlein

Melker Str. 12, 91567 Herrieden

Tel. 09825 4545, E-mail: Passion2Bike@yahoo.de