



E-Mountainbike-Fahrtechnik- Grundkurs des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

Du möchtest sicher auf dem E-Mountainbike im Gelände unterwegs sein und die Grundlagen der modernen Fahrtechnik erlernen.

Dann sei dabei....

Wann: Freitag, 11.10.2019

Wo: Treffpunkt ist der Bikestore Gottmadingen in der Hauptstraße 26 in 78244 Gottmadingen

Dauer: 13:00-18:00Uhr

Anmeldung: Im Bikestore Gottmadingen oder bei Rene' Schikowski unter 01637703595 bzw. reneschikowski@gmx.de

Kosten:

79,-€.

Der Teilnehmer ist für die Dauer der Veranstaltung inklusive Heimweg über unsere Nichtmitgliederversicherung sportversichert. und erhält eine Rechnung des Radsport Gottmadingen 2019 e.V. Die Bezahlung erfolgt in bar am Kurstag vor Kursbeginn oder vorab per Überweisung auf unser Vereinskonto lt. Rechnung.

Für Vereinsmitglieder des RSG ist der Kurs kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 Teilnehmer begrenzt.

Alternative Termine sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt:

- individuelles Bike-Setup E-MTB
- Akkumanagment und Fahreffizienz
- Balance auf dem Bike

- Grundposition mit Videoanalyse
- Aktivierung
- Bremsdosierung
- E-MTB spezifische Position auf dem Bike bergauf
- Absteigen und Anfahren am Berg
- persönliches Feedback
- kleine Übungstour nach Kursende

Wir schulen nach aktuellem Lehrbild der DIMB e.V. (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.)

Was benötigst Du?

Ein technisch einwandfrei funktionierendes E-Mountainbike in der für dich passenden Rahmenhöhe. mit Flatpedals. Bitte keine Clickpedalen montieren.

Dieser Fahrtechnikkurs ist nur für E-Mountainbikes(Pedelecs), geeignet.

S-Pedelecs, Trekking- oder City Bikes mit Elektrounterstützung werden für diesen Kurs nicht zugelassen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pedelec>

Zu deiner Ausrüstung gehört selbstverständlich ein Bike-Helm. Dieser sollte gut sitzen und es besteht für dich Helmpflicht, wir empfehlen zusätzlich eine Bike- Brille und Langfingerhandschuhe. Dein Mobiltelefon hast du dabei.

Du kennst die Risiken des Mountainbikens und dein Versicherungsschutz ist deinem Hobby angepasst.

Die Teilnahme ist erst nach Unterzeichnung der Teilnehmerliste, des Haftungsausschlusses und der Fotoerlaubnis sowie vollständig bezahlter Teilnahmegebühr bei Nichtmitgliedern möglich.

Wir machen eine Pause beim Kurs und du hast eine kleine Brotzeit und Getränke dabei sowie etwas Geld für die Einkehr am Veranstaltungsende.

Trainer: René Schikowski (lizenzierte Fahrtechniktrainer DIMB, MTB-Guide DIMB, C-Trainer BDR, Kids on Bike Scout)

Haftung:

Die Teilnahme am Fahrtechnikkurs erfolgt auf eigene Gefahr. Der Teilnehmer entbindet den Veranstalter von Haftungsansprüchen für Schäden aus der oben beschriebenen Veranstaltung, soweit sie nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich herbeigeführt wurden. Der Teilnehmer ist selbst für seine Fahrweise verantwortlich, wurde über die Gefahren des Kurses informiert und sieht sich imstande diesen zu bewältigen. Der Teilnehmer verpflichtet sich den Anweisungen des Trainers Folge zu leisten. Es besteht Helmpflicht. Vor dem Kurs machen wir gemeinsam einen Bike- und Ausrüstungscheck.