



## **Fahrtechnik- Aufbaukurs des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.**

Du möchtest sicher auf dem Mountainbike im Gelände unterwegs sein und deine Fahrtechnik verbessern.  
Dann sei dabei....

Wann: Sonntag 09.06.2019

Wo: Treffpunkt ist die Migrol Tankstelle in Ramsen.

Dauer: 10:00-16:00Uhr

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

Kosten: 79,-€

Die Einnahmen werden vollumfänglich für unseren Ausbildungsfond für zukünftige Guides und Trainer des RSG und für unsere Kids on Bike Gruppe verwendet.

Bei gleichzeitiger Buchung des Grundkurses am 08.06.2019. gibt es einen Rabatt von 10% auf das gesamte Kurswochenende. Der Teilnehmer ist für die Dauer der Veranstaltung inklusive Heimweg über unsere Nichtmitgliederversicherung sportversichert.

Bei Eintritt in den Radsport Gottmadingen 2019 e.V. reduziert sich der Mitgliedsbeitrag im ersten Jahr um die Hälfte.

Für Vereinsmitglieder des RSG mit Eintrittsdatum bis 02.06.2019 ist der Kurs kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Alternative Termine sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt:

- Balance auf dem Bike
- Grundposition und Aktivierung im Gelände
- sicheres und flüssiges Befahren von Singletails mit Wurzeln, Stufen und Vertikalen bergab mit Videoanalyse
- Grundlagen der engen und weiten Kurve
- Bergauftechniken im Trail
- individuelle Hilfestellung
- persönliches Feedback

Der Kurs ist als Fahrtechniktour angelegt, bei der wir uns vom Leichten zum Anspruchsvolleren

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

Wenn du bereits Erfahrungen auf Singletrails hast oder unseren Grundkurs besucht hast und das nächste Level erreichen möchtest bist du hier richtig.

Was benötigst Du?

Ein technisch einwandfrei funktionierendes Mountainbike in der für dich passenden Rahmenhöhe. Unsere Empfehlung für Einsteiger wäre ein Hardtail mit Luftfedergabel und einer Reifenbreite von 2,25" mit Flatpedals. Bitte keine Clickpedalen montieren.

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.

Wir empfehlen außerdem Protektoren für Ellbogen und Knie.

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 ein Picknick und du hast eine kleine Brotzeit und ausreichend Getränke sowie etwas Geld für die Einkehr am Veranstaltungsende.

Trainer: René Schikowski (lizenziertes 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.