



## Fahrtechnik-Workshop „Feel the flow- dynamischer & geschmeidiger Mountainbiken“

Du möchtest das volle Potential deines Sportgeräts nutzen und dein Fahrkönnen auf das nächste Level heben. Das flüssige und dynamische Befahren von anspruchsvollen Trailpassagen mit der entsprechenden Linienwahl und das Spielen mit dem Gelände sind hier Kursinhalt. Eine Videoanalyse hilft dir beim Finden und Verbessern deiner Position auf dem Bike. Wir verfeinern die Fahrtechnikelemente aus unseren Level 1 und Level 2 Kursen. Neu hinzukommen die „Weite Kurve in Sporttechnik“ für mehr Dynamik und Speed sowie die Heranführung zum „Springen/Dropfen“ an Geländekanten oder Stufen sowie die Heranführung zum Überspringen von Hindernissen. „ Alles kann – nichts muss“. Wir tasten uns spielerisch und vom Einfachen zum Anspruchsvollen an die einzelnen Themen heran um an Ende des Kurstages mit einem breiten Grinsen im Gesicht vom Bike zu steigen.

### **Für wen:**

Du bikest schon länger oder Du hast den Level 1 und/oder Level 2 Kurs bei uns gemacht. Dein Fahrkönnen ist leicht fortgeschritten oder bereits fortgeschritten. Strecken im Trailgrade rot sind für dich kein Problem.

<https://www.dimb.de/ausbildung/wegeschwierigkeit/>

### **Wann:**

Samstag, 31.10.2020

### **Wo:**

Migrol-Tankstelle in Ramsen

### **Dauer:**

10:00-16:00Uhr

### **Anmeldung:**

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

### **Kosten:**

40.-€ für Mitglieder des Radsport Gottmadingen 2019 e.V.

80,-€ für Gäste Der Teilnehmer ist für die Dauer der Veranstaltung über unsere Nichtmitgliederversicherung sportversichert.

Die Kursgebühr überweist du bitte auf unser Vereinskonto. Die Kontoverbindung teilen wir dir nach deiner Anmeldung mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Alternative Termine sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt:

- individuelles Bike-Setup
- kurze Wiederholung der Basics
- Befahren von anspruchsvollen Wurzelpassagen mit Fokus Position im Bike (Videoanalyse)
- Überprüfen und Verfeinern der Aktivierung an Schlüsselstellen
- richtige Linienwahl und Geschwindigkeit
- Kurventechniken (Touren vs. Sporttechnik)
- Grundlagen Springen/Dropfen/Bunnyhop
- persönliches Feedback

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

Was benötigst Du?

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

### **Achtung Info wenn du E-Biker bist !!!**

Dieser Fahrteknikkurs ist nur für E-Mountainbikes(Pedelects), geeignet.

S-Pedelects, Trekking- oder City Bikes mit Elektrounterstützung oder getunte E-Mountainbikes werden für diesen Kurs nicht zugelassen.

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

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 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 (lizenziertes Fahrtechniktrainer Level 3 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.